Lời nhà xuất bản

Bạn đọc thân mến,

Trong cuộc sống, chắc hẳn không ít lần bạn gặp rắc rối với trí nhớ "đỏng đảnh" của mình. Bạn ra chợ nhưng quên mất mình cần mua những gì, bạn vào phòng thi nhưng vắt óc không nhớ ra công thức đã học đi học lại, bạn lên thuyết trình nhưng lại "đánh rơi" hết những nội dung đã luyện tập ở nhà, … Sau mỗi lần như thế, bạn không còn tin vào trí nhớ của mình nữa. Bạn cảm thấy mình thật thua thiệt vì không được trời phú cho một trí nhớ tốt. Nhưng bạn có biết, trí nhớ có từ khi chúng ta mới sinh ra, nó phát triển hay tàn lụi, nó phong phú hay nghèo nàn phụ thuộc vào sự luyện tập của chính bạn. Vì thế, đừng tự ti vì bạn không có một trí nhớ tốt, chỉ là bạn chưa luyện tập đúng cách mà thôi.

Cải thiện trí nhớ tưởng như rất trừu tượng, mơ hồ đã trở nên rõ ràng qua các phân tích cụ thể, cùng những ví dụ gần gũi, thiết thực trong cuốn sách này. 17 phương pháp ghi nhớ và những bài luyện tập thú vị sẽ giúp bạn tìm thấy con đường để đưa những thông tin, con số, những công thức, những bài học, những lịch trình,… đi vào bộ nhớ dễ dàng và ở lại với bạn lâu nhất. Không còn phải lúng túng với sự đãng trí hay nhầm lẫn, bạn sẽ nhanh chóng biến trí nhớ trở thành công cụ hiệu quả trong học tập, công việc và cuộc sống.

Chỉ với 10 phút luyện tập mỗi ngày, cùng óc hài hước và niềm háo hức nâng cao trí nhớ, bạn sẽ phải bất ngờ trước tiềm năng ghi nhớ đặc biệt của mình.

Xin trân trọng giới thiệu tới độc giả!

Giới thiệu

Trước nay, bạn vẫn tự nhủ mình không thông minh bằng nhiều người, nên bạn ráng sức chuyên cần để đạt được thành tích tốt. Và quả thật bạn đã thành công. Điều gì giúp bạn đạt được điều đó? Nhiều người quanh bạn và ngay cả chính bạn sẽ tự mặc định rằng, bạn không xuất sắc gì mà chỉ là "cần cù bù thông minh" thôi. Nhưng đó chỉ là bề nổi của tảng băng chìm. Cái giúp bạn thành công là sự thuần thục. Bạn đã gắng công làm điều gì đó nhiều lần. Giải một bài toán khó. Ngẫm nghĩ một đoạn văn hay. Suy tư một vấn đề hóc búa, v.v… Những hành động lặp đi lặp lại, kiên trì, bền bỉ, khiến bạn thành người điêu luyện. Và trí nhớ đã chắp đôi cánh để tất cả những gì bạn rèn giũa đạt đến thành công. Nhờ trí nhớ, những gì bạn học tập, tìm tòi khám phá được lưu giữ trong tâm trí bạn, để rồi tái hiện một cách nguyên vẹn mọi lúc mọi nơi. Đâu chỉ có bạn mà tất cả mọi người xung quanh, từ một em bé sơ sinh mới chào đời đến những bậc cao niên đều cần đến nó.

Một em bé vừa ra đời dù chưa biết nói nhưng vẫn biết "lạ" nếu đó không phải là cha mẹ hay người quen của mình. Một học sinh vận dụng tất cả những gì mình đã học, đã tìm tòi để hoàn thành tốt bài thi. Một người con xa xứ nhiều năm bồi hồi xúc động khi nhận ra hình ảnh thân thuộc của quê hương qua cửa sổ máy bay. Tại sao họ làm được điều đó? Chỉ có thể nhờ trí nhớ mà thôi! Bạn đã từng làm gì mà không cần đến trí nhớ chưa? Mỗi buổi sáng, chúng ta thường lặp lại nhiều việc giống hệt nhau. Đó chính là một biểu hiện của trí nhớ dưới dạng thói quen. Rồi sau đó, bạn có thể rời khỏi

nhà đi gặp một ai đó. Bạn có để ý làm thế nào bạn đến được địa điểm mình cần đến, nhận biết người mình cần gặp, phát hiện món ăn bạn thường nấu hay món đồ bạn thường dùng? Đó chẳng phải đều là biểu hiện của trí nhớ hay sao? Điều này khẳng định rằng: ở nơi nào đó trong não của mỗi chúng ta có một kho chứa khổng lồ gồm những hình ảnh, sự việc, hiện tượng được liên kết bất biến theo thời gian và có thể được nhớ lại nếu như chúng ta biết kích hoạt nó đúng cách.

Hãy thử tưởng tượng xem, một buổi sáng nào đó, bạn thức dậy và bỗng hoảng hốt giật mình khi không nhớ được điều gì hết, giống như cô nàng Lucy trong bộ phim tình cảm lãng mạn của điện ảnh *Mỹ 50 First Dates* (tạm dịch: 50 lần hẹn hò đầu tiên). Nhưng thật tồi tệ khi chẳng có anh chàng Henry nào ở bên cạnh giúp đỡ bạn. Bạn không biết mình đang ở đâu, không nhận ra bất cứ ai, không biết mình đã ăn cơm chưa, thậm chí bạn cũng không biết là mình vừa ngủ dậy hay chuẩn bị đi ngủ... Mọi sinh hoạt của bạn bị rối loạn. Tất cả mọi thứ xung quanh đều lạ lẫm, và thậm chí bạn còn không hiểu người khác đang nói gì. Tất cả đều phải làm lại từ đầu nhưng bạn lại không biết bắt đầu từ đâu. Mới chỉ tưởng tượng đến đấy thôi chắc bạn đã cảm thấy ớn lạnh. Nếu có một ngày như thế, quả thật là một thảm họa!

Tất nhiên đây chỉ là giả thiết, nhưng cũng đủ cho thấy vai trò đặc biệt quan trọng của trí nhớ trong đời sống và hoạt động của con người. Nếu không có trí nhớ thì không có kinh nghiệm, không có kinh nghiệm thì không thể có bất cứ một hoạt động nào, đặc biệt là quá trình phát triển tâm lý, tính cách con người.

Tuy nhiên, trí nhớ của mỗi người không giống nhau. Có người nhớ tốt vấn đề này, có người lại nhớ tốt vấn đề kia, nhưng tôi có thể đảm bảo với bạn rằng người nào có trí nhớ tốt hơn, người đó sẽ làm được nhiều việc hơn và nhiều khả năng thành công hơn. Bạn sẽ thấy rõ điều này trong chính lớp học của mình. Từ những môn xã hội như Văn, Sử, Địa cho đến những môn tự nhiên như Toán, Lý, Hóa, tất cả đều dành sự ưu ái cho người có trí nhớ tốt hơn. Nếu nhớ được nhiều công thức Toán, Lý, Hóa, bạn sẽ vận dụng để làm bài tốt hơn, nhanh chóng hơn và quan trọng là đạt điểm cao hơn. Nếu thuộc nhiều câu thơ, các sự kiện lịch sử, kết hợp với sự nhịp nhàng trong câu từ, bạn sẽ làm bài môn Văn, Sử, Địa tốt hơn, trôi chảy và có sức thuyết phục hơn. Đặc biệt, khi bạn rời ghế nhà trường bước vào cuộc sống thì ưu thế này càng thể hiện rõ rệt.

Trong công việc, người có trí nhớ tốt hơn thường sẽ tiếp thu nhanh hơn, vận dụng chúng vào công việc hiệu quả hơn, từ đó khẳng định được vị thế cũng như năng lực của mình. Tôi lấy ví dụ trường hợp của một quản trị viên tập sự ở một tập đoàn đa quốc gia. Trong 12 tháng đào tạo của chương trình, anh ta được luân chuyển qua tất cả các phòng ban. Anh ta và đồng nghiệp của mình được đào tạo, huấn luyện và giao thực hiện những dự án nhỏ như một bài kiểm tra năng lực. Vì khả năng ghi nhớ có hạn nên dự án của anh ta không đạt mục tiêu đề ra. Kết quả thật đáng buồn, anh ta bị loại khỏi chương trình. Anh ta thất vọng, buồn bã tự trách mình tại sao không cố gắng ghi nhớ vận dụng tốt hơn những điều được học.

Đó chỉ là một trong vô vàn những tình huống cho thấy trí nhớ tốt quan trọng

đến nhường nào. Vì lẽ đó, nhiều lúc bạn thầm nghĩ "giá mình có được trí nhớ tốt như anh ấy thì hay biết mấy." Vậy có bao giờ bạn tự hỏi trí nhớ tốt có thể do luyện tập mà thành không?

Con người chúng ta khi sinh ra đều được tạo hóa ban tặng một bộ óc với nhiều khả năng khác nhau. Tùy thuộc vào đặc điểm của bộ não mà mỗi người có khả năng lưu giữ hay đơn giản là ghi nhớ khác nhau. Tuy nhiên không phải vì thế mà những ai bẩm sinh có trí nhớ không tốt bi quan về mình, bởi chúng ta vẫn có thể tăng cường trí nhớ bằng cách rèn luyện.

Trong một buổi giao lưu tại Việt Nam năm 2010, Eran Katz – người lập kỷ lục Guinness về trí nhớ có thể nhớ được một dãy số gồm 500 chữ số chỉ sau một lần đọc – đã cho biết: "Một trí nhớ tốt là tài sản quan trọng nhất. Nó là công cụ hữu hiệu mà chúng ta có được, vì thế chúng ta cần phải đầu tư, rèn luyện và nuôi dưỡng nó thích đáng." Như vậy trí nhớ tốt giống như một quỹ đầu tư, nếu ta biết cách quản lý, điều tiết hợp lý thì nó sẽ ngày càng sinh lợi. Ngược lại, nếu ta bỏ quên hay điều tiết thiếu khoa học thì nó không chỉ trở về con số 0 mà còn khiến ta bị phá sản, nợ nần. Bạn có thể phản biện rằng trí nhớ chứ đâu phải tiền bạc mà bị suy giảm hay mất đi theo thời gian, đó là yếu tố bẩm sinh. Nhưng thực tế bộ nhớ của bạn sẽ dần ì trệ và lão hóa khi bạn không buộc nó "làm việc" thường xuyên và nếu có sự tập luyện, trí nhớ sẽ liên tục được cải thiện và nâng cao.

Trong cuốn *Bí mật của một trí nhớ siêu phàm,* Eran Katz đã tiết lộ: "Tôi sinh ra không có năng khiếu đặc biệt. Khả năng nhớ của tôi đều do tập luyện từ nhỏ… Phần lớn chúng ta cho đến cuối đời đều chỉ sử dụng được khoảng

10% khả năng ghi nhớ của mình.” Chỉ có 10% thôi, như vậy 90% còn lại bị bỏ phí. Vậy tại sao chúng ta lại hoang phí khối tài sản khổng lồ mà tạo hóa đã ban tặng như vậy?

Có thể đến đây, bạn sẽ nhủ thầm: “Nói thì hay lắm nhưng liệu có phương pháp cụ thể nào để cải thiện trí nhớ không mới là quan trọng chứ?” Vâng, đó chính là lý do tại sao cuốn sách này ra đời. Những phương pháp, lời khuyên từ các chuyên gia hàng đầu thế giới về trí nhớ sẽ giúp bạn làm giàu thêm “quỹ đầu tư” của mình và có được một trí nhớ “siêu phàm” như bạn mong muốn.

CHƯƠNG 1. CƠ SỞ KHOA HỌC VỀ TRÍ NHỚ

1. Trí nhớ là gì?



Từ đầu cuốn sách, chúng ta liên tục bàn luận và nhắc đến "trí nhớ", nhưng rốt cuộc "trí nhớ" là gì?

Trí nhớ có thể hiểu đơn giản là khả năng lưu giữ thông tin, không chỉ là đặc quyền của con người mà tồn tại ở cả động vật. Tùy theo độ phức tạp của bộ não mà mỗi loài vật có những cấp độ nhớ khác nhau. Các cấp độ này được biểu hiện qua các hành động, tập tính hay thói quen như các loài chim hàng năm vẫn vượt hàng ngàn cây số bay từ phương Bắc về phương Nam tránh rét, đàn voi khi sống trong môi trường hạn hán vẫn nhớ và tìm tới nơi dồi dào thức ăn và nước uống,..

Nhưng khác với loài vật, trí nhớ của con người phức tạp và đa dạng hơn. Bởi nó luôn đi kèm với nhận thức. Thực tế, trí nhớ gồm ba quá trình chính sau:

Quá trình ghi nhận: Là khả năng ghi lại thông tin nhờ quá trình hưng phấn ở những vùng tương ứng của bộ não trước các kích thích thực tại: càng chú ý và thích thú với kích thích bao nhiêu, quá trình ghi nhận càng chắc chắn, rõ ràng bấy nhiêu. Quá trình ghi nhận có thể chủ động, tích cực, có thể không chủ định, vô thức.

Quá trình lưu trữ (bảo tồn): Là quá trình hình thành những đường liên hệ tạm thời duy trì dấu vết của những kích thích đã tác động vào não. Kích thích càng mạnh, càng lặp lại nhiều lần thì quá trình lưu trữ càng bền vững.

Quá trình tái hiện (nhớ lại): Là quá trình khôi phục lại những thông tin đã được lưu trữ. Sự tái hiện xuất hiện dưới hai hình thức:

Nhận lại: Thông qua các giác quan, nhận ra những đối tượng đã kích thích trước kia, nay đang trực tiếp tác động vào các giác quan. Ví dụ: Nhận ra một người quen trong đám đông.

Hiện lại: Kinh nghiệm và tri thức cũ, không cần thông qua tri giác đối tượng kích thích trước kia vẫn có thể hiện ra trong óc, không cần sự có mặt trực tiếp của chúng. Ví dụ: Hiện lại khuôn mặt của ba mẹ mỗi lúc nhớ nhung.

Chính vì vậy, trí nhớ là *quá trình tâm lý phản ánh những kinh nghiệm, tri thức của con người bằng cách ghi nhận, bảo tồn và tái hiện lại chúng dưới dạng biểu tượng, ý niệm và ý tưởng.*

Trí nhớ phản ánh bản thân hiện thực được con người tích lũy thông qua kinh nghiệm và biến chúng trở thành vốn riêng của mình. Tóm lại, trí nhớ là sự

tổng hoà của nhiều yếu tố phức tạp. Nếu như nhận thức là cơ sở để con người nhận biết thế giới, từ đó tìm ra cách phù hợp để tác động vào thế giới nhằm đem lại hiệu quả cao nhất thì trí nhớ là công cụ để những nhận biết đó được lưu trữ, từ đó tiếp tục phát triển hoàn chỉnh hơn trong những giai đoạn sau này. Và cũng chính trong quá trình ghi nhớ, nhờ nhận thức, chúng ta biết lựa chọn, tập trung vào một khía cạnh nào đó, bỏ qua tất cả những điều còn lại, thúc đẩy quá trình chọn lọc hiệu quả và kích thích mong muốn ghi nhớ trong mỗi con người.

2. Nguyên nhân gây suy giảm trí nhớ



Suy giảm trí nhớ tuy không gây hại cho sức khỏe nhưng đem lại rất nhiều phiền toái và khó chịu cho mỗi chúng ta. Bạn đến lớp và chợt nhận ra mình đã để quên cuốn vở ghi chép ở nhà. Và nếu được ưu ái gọi lên bảng trả bài, bạn sẽ làm sao? Hay một anh bạn trong lớp cuống cuồng lao vào lớp cho kịp giờ học trong bộ quần áo xộc xệch… Những phiền toái ấy xuất phát từ rất nhiều nguyên nhân. Việc xác định rõ các nguyên nhân sẽ giúp bạn có những biện pháp phòng tránh và ghi nhớ hiệu quả, đồng thời giúp mang lại những

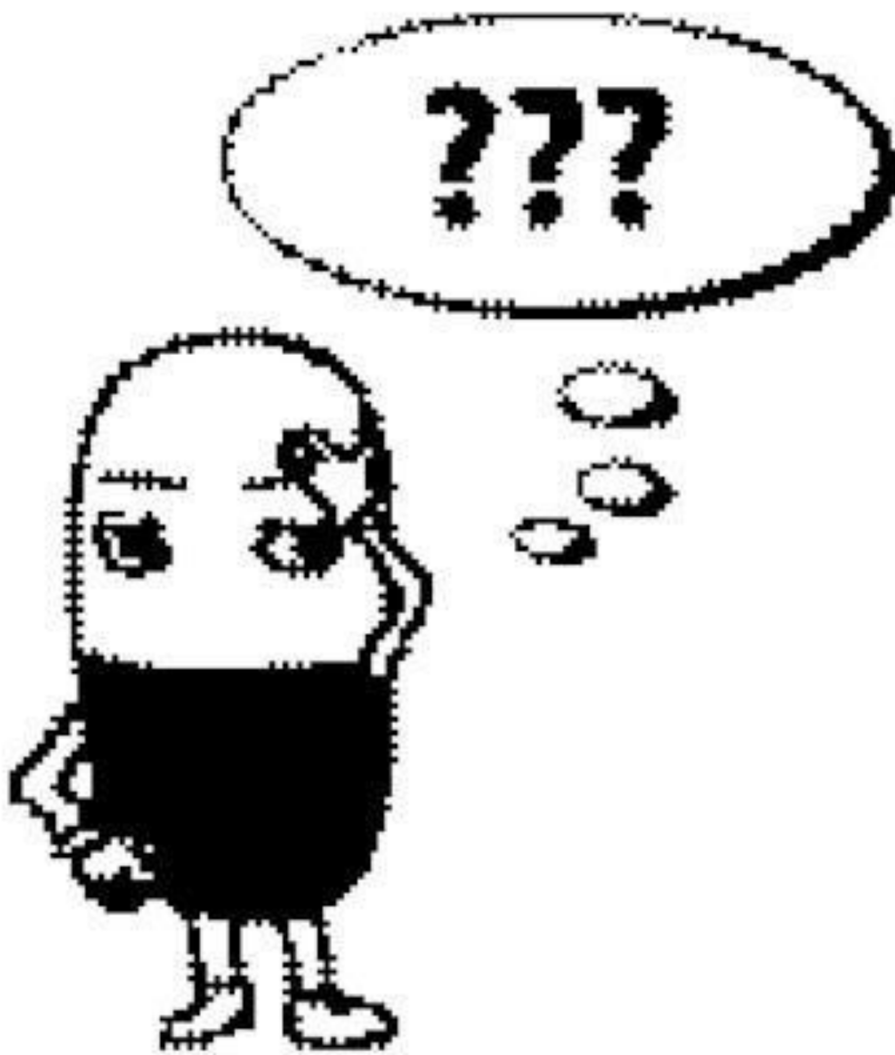
giây phút dễ chịu, thoải mái hơn cho cuộc sống của mình và những người xung quanh.

Nguyên nhân khách quan

Những nguyên nhân thuộc dạng này thường là do bệnh lý hoặc tai nạn. Nó bao gồm các nguyên nhân khó tránh như: suy giảm trí nhớ do tuổi tác; đột biến gen; rối loạn giấc ngủ; rối loạn tăng động giảm chú ý (Tên tiếng Anh: *ADHD – Hyperactivity and attention deficit disorder*) (khoảng 4% học sinh mắc phải bệnh lý này); các bệnh như thiểu năng tuần hoàn não, thoái hóa não (như bệnh Alzheimer), u não, viêm não siêu vi…, chấn thương vùng đầu do tai nạn.

Ngoài ra, còn có những nguyên nhân có thể xuất phát từ những thói quen xấu của con người nhưng xét về mặt tổng thể vẫn xếp vào dạng khách quan. Đó là các bệnh như tai biến mạch máu não, các bệnh lý về gan, tuyến giáp, rối loạn giấc ngủ do stress. Đồng thời việc sử dụng một số loại thuốc như: gây mê, thuốc chống trầm cảm, thuốc ngủ, thuốc gây nghiện lâu ngày cũng có thể gây suy giảm trí nhớ.

Cuối cùng cần phải kể thêm căn bệnh trầm cảm mà nguyên nhân của nó chủ yếu đến từ các yếu tố khách quan. Bản chất của trầm cảm là khiến người bệnh thờ ơ, không chú ý đến xung quanh, giảm quan sát, có cảm giác mất năng lực trong cuộc sống. Do đó, bệnh nhân trầm cảm không buồn để ý đến bất cứ thứ gì, và đương nhiên suy giảm khả năng ghi nhớ.



Nguyên nhân chủ quan

Đây mới là nguyên nhân chính khiến bạn bị suy giảm trí nhớ. Chính thói quen sống không khoa học khiến cơ thể bạn bị tổn hại nghiêm trọng. Lối sống thiếu lành mạnh sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến thể lực và trí lực của bạn. Có thể kể đến những thói quen có hại thường hay gặp dưới đây.

Uống rượu: Nghiện rượu, nhất là rượu mạnh, chính là tác nhân gây nên những tổn thương rất khó, thậm chí là không thể phục hồi ở não bộ. Việc uống rượu thường xuyên không chỉ làm cho trí óc của bạn thường xuyên thiếu minh mẫn để làm việc và học tập tốt mà còn là tác nhân góp phần gây

ra các bệnh về gan.

Thức khuya: Đêm là thời gian nghỉ ngơi để não sàng lọc và sắp xếp lại những thông tin, ký ức đã diễn ra ban ngày. Nếu bạn thức khuya, thay vì được nghỉ ngơi, não bạn lại phải hoạt động. Điều này khiến cho chức năng ghi nhớ của não bị rối loạn. Một giấc ngủ đủ và sâu sẽ cải thiện chức năng của não, bảo vệ não tránh nguy cơ suy giảm trí nhớ. Không chỉ vậy, để thức được khuya, nhiều bạn sử dụng các loại thức uống kích thích như cà phê, trà.... Việc sử dụng thường xuyên các loại thức uống này một cách không phù hợp khiến tinh thần bạn luôn căng thẳng và các tế bào thần kinh mau chóng bị lão hóa.

Thường xuyên tiếp xúc với các hóa chất độc hại: Việc thường xuyên ăn các loại thực phẩm không rõ nguồn gốc, phẩm màu độc hại sẽ khiến cho cơ thể bạn tích tụ các hóa chất. Lâu ngày chúng sẽ tấn công cơ thể, trong đó có não bộ.

Hút thuốc: Nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng, những người nghiện thuốc nặng có vấn đề về trí nhớ nhiều hơn những người không hút thuốc. Với mỗi lần hút, chất nicotin có trong thuốc lá sẽ tích tụ ở não từ 3- 5 phút. Lâu dần, chúng sẽ làm co hẹp các mạch máu, khiến não bộ kém nhạy bén và chức năng ghi nhớ giảm. Không chỉ vậy, nó còn là nguyên nhân chính gây ra các bệnh tai biến mạch máu não, các bệnh về gan.

Thường xuyên tiếp xúc với môi trường thiếu oxy: Thói quen trùm kín chăn khi ngủ hay ở lâu trong phòng đóng kín cửa sẽ khiến lượng oxy cung cấp cho cơ thể quá ít trong khi lượng CO_2 lại gia tăng. Tình trạng thiếu oxy

kéo dài sẽ khiến các tế bào não hoạt động kém linh hoạt, dễ bị tổn thương.

Sử dụng điện thoại quá nhiều: Ngày nay điện thoại di động là một vật dụng không thể thiếu đối với con người. Nếu bạn là một tín đồ công nghệ (sử dụng điện thoại để nghe gọi, nhắn tin, lướt web từ 5 giờ đồng hồ trở lên mỗi ngày), chính bạn đang tự tay phá hoại trí nhớ của mình. Bức xạ từ sóng điện thoại chính là một trong những tác nhân gây thương tổn cho các tế bào thần kinh và vùng trung tâm trí nhớ của vỏ não. Do đó, sử dụng điện thoại với tần suất cao sẽ là một trong những nguyên nhân khiến não bạn đối diện với nguy cơ giảm trí nhớ. Ngoài ra, nó còn ảnh hưởng đến hoạt động của những nhóm gen có liên quan đến bộ nhớ.



Ngoài ra, một số nguyên nhân tâm lý như: stress, mất ngủ do căng thẳng khiến khả năng ghi nhớ của bạn mai một dần theo thời gian.

Tóm lại, dù đó là nguyên nhân khách quan hay chủ quan thì chúng đều có ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của bạn. Nó cũng chính là khởi nguồn của rất nhiều những hậu quả khó lường mà chúng ta phải đối mặt do những thói quen xấu trong cuộc sống của chính bản thân mỗi người.

3. Người trẻ và những biểu hiện suy giảm trí nhớ



Bạn đã từng rơi vào tình trạng tự dưng quên mất việc mình chuẩn bị làm, ra khỏi nhà một lúc lại băn khoăn không biết đã đóng cửa, tắt bếp ga, tắt máy tính chưa? Nếu bạn thường xuyên nhớ nhớ quên quên như vậy thì nó là những dấu hiệu cho thấy bạn đang có vấn đề về trí nhớ.

Ngày nay, khá nhiều bạn trẻ mắc phải những điều tương tự như vậy. Không giống như người già, những vấn đề về trí nhớ của người trẻ thường liên quan nhiều đến quá trình ghi nhận. Do đó phần đông trong số họ bị suy giảm trí nhớ gần hay còn gọi là trí nhớ công việc. Những suy giảm này được biểu

hiện qua một vài tình trạng phổ biến:

Đãng trí

Có một câu chuyện kể về một nhà khoa học nổi tiếng thế giới loay hoay tìm mắt kính của mình. Ông tìm mãi, tìm khắp mọi nơi cũng không thấy. Khi đã thấm mệt, ông ngồi xuống nghỉ ngơi và cố gắng nhớ xem liệu kính của mình đang ở đâu và vô tình khi đưa tay lên trán ông đã phát hiện ra chiếc kính đang ở trên đầu mình. Câu chuyện này mô tả một biểu hiện của sự đãng trí mà bạn thường hay gọi đùa là "đãng trí bác học".

Đãng trí không phải là bệnh lý suy giảm trí nhớ mà chỉ là vấn đề về trí nhớ. Nó là hiện tượng thường gặp ở giới trẻ. Đây là tình trạng ở mức độ thấp và được xem như dấu hiệu cảnh báo việc não bộ của bạn hiện đang quá tải. Nếu không nhanh chóng tìm cách cải thiện tốc độ thu nhận thông tin thì lâu dần, đãng trí sẽ chuyển sang những vấn đề khác nghiêm trọng hơn, gây ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của bạn.

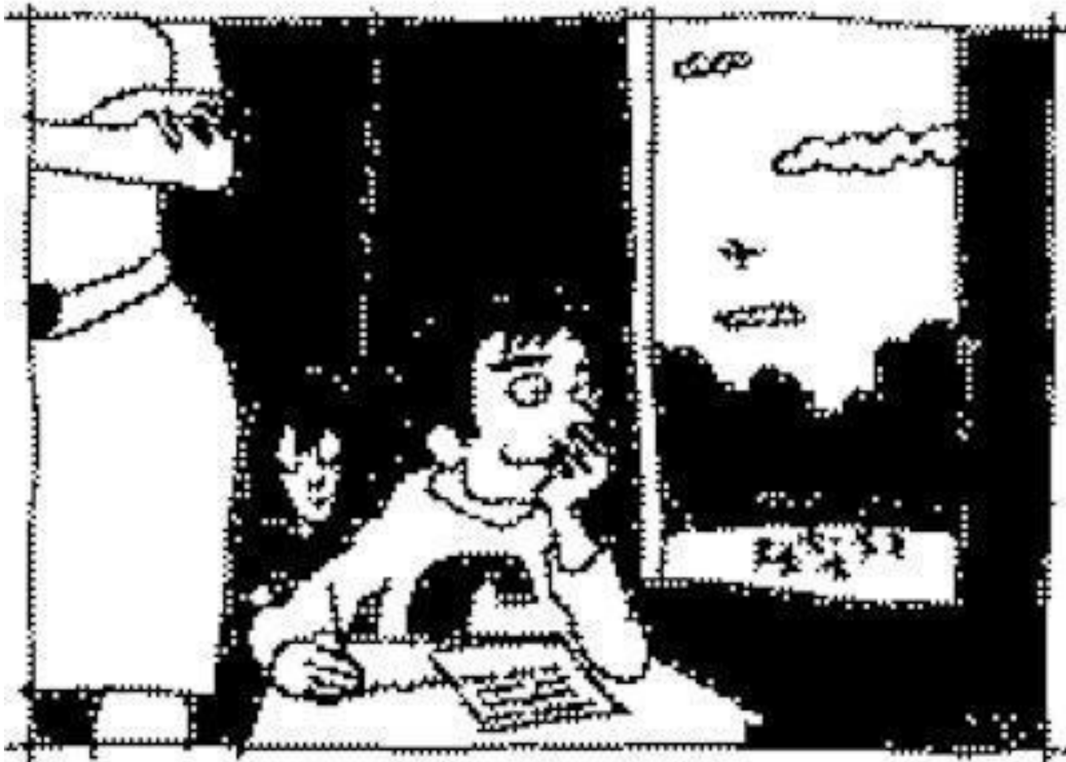
Không tập trung hoặc tập trung kém

"Tập trung trí tuệ, sảng khoái tinh thần" là slogan của một loại kẹo sing-gum được cho là giúp bạn tập trung hơn. Không biết tác dụng của nó ra sao nhưng rất được giới trẻ ưa chuộng. Điều này chứng tỏ có rất nhiều người trẻ như chúng ta đang phải đối mặt với tình trạng kém tập trung hay không thể tập trung.

Hiện tượng này có thể được biểu hiện thông qua việc ngồi trong lớp nghe giảng nhưng kiến thức của thầy cô chẳng khác nào "nước đổ lá khoai" và đôi lúc bạn phải đề nghị thầy cô nhắc lại vì bản thân chẳng nhớ được chữ nào

trong đầu. Ngồi "tám chuyện" với bạn bè nhưng bạn lại để đối phương thao thao bất tuyệt còn mình "phiêu" tận đâu đâu. Thậm chí, kỳ thi đến gần nhưng tâm trí bạn lại treo ngược cành cây. Cứ mỗi lần đụng đến sách vở là những hình ảnh khác bỗng nhiên nhảy múa trong đầu như muốn trêu ngươi bạn. Và tệ hại nhất là, ngay trong lúc làm bài thi, bạn sơ suất không để ý đến những chi tiết nhỏ khiến bạn bị điểm kém hay bị đánh trượt.

Không tập trung hay tập trung kém là hiện tượng không thể hoặc khó chú tâm vào công việc cụ thể, đặc biệt là các tiểu tiết, đồng thời rất dễ bị phân tán bởi những việc khác cùng xảy ra tại thời điểm đó. Bạn hoàn toàn có thể kiểm soát được nó nếu biết được những biểu hiện sớm và ngăn chặn ngay từ đầu.



Hay quên

Nếu tổ chức một cuộc bình chọn từ ngữ được các bạn học sinh, sinh viên hay

dùng để biện hộ cho lỗi lầm hay thiếu sót của mình, “quên” sẽ nằm trong nhóm được bình chọn nhiều nhất.

Đến lớp chưa kịp làm bài tập, không thuộc bài khi được thầy cô giáo hỏi “Tại sao em không học bài?”, câu trả lời của hầu hết các bạn học sinh là: “Thưa thầy, em quên ạ!”. Mượn sách vở, tài liệu của bạn lâu ngày chưa trả, bạn nhắc hoặc đòi thì chắc chắn người cho mượn sẽ được nghe câu: “Mình *quên* mất.” Trước khi đi làm, bố mẹ dặn bạn phải dọn dẹp nhà cửa, nhưng khi họ trở về mọi thứ vẫn nguyên xi và lý do hiệu quả nhất để biện hộ cũng là “Con xin lỗi, con *quên* mất.” Thậm chí, hôm nay là sinh nhật bạn gái nhưng bạn chẳng thể nhớ nổi thì trong muôn ngàn lý do, lý do “anh *quên*” vẫn luôn đứng hàng đầu.

Bỏ qua những lý do được dùng với mục đích chống chế thì quên là một cấp độ cao hơn của sự đãng trí. Nó xuất hiện trong công việc, học tập hay cuộc sống thường nhật. Nấu cơm nhưng lại quên cắm điện, ra khỏi nhà quên khóa cửa, gửi xe quên rút chìa khóa… Nếu như những việc đó xảy ra với tần suất thấp thì đó là dấu hiệu của tình trạng căng thẳng.

Nhưng nếu việc này thường xuyên xảy ra thì bạn đang gặp vấn đề lớn về trí nhớ của mình rồi đấy. Những dấu hiệu có thể bao gồm việc bạn cố gắng học nhưng chẳng được chữ nào vào đầu, học đâu quên đó, không nhớ mình vừa làm gì,… Những hiện tượng này chắc chắn sẽ khiến cuộc sống, công việc và học tập của bạn bị đảo lộn.

Nhớ lẫn lộn…



Nếu như hay quên làm cho bạn khó chịu thì nhớ lẫn lộn sẽ khiến bạn khó chịu gấp nhiều lần và gặp nhiều tai bay vạ gió. Nếu gặp các câu hỏi liên quan đến kiến thức đã quên béng mất, ta thường có xu hướng bỏ qua chúng hoặc vớt vát bằng cách “thà viết nhầm còn hơn bỏ sót”. Bạn chắc mẩm mình không bỏ sót câu nào và hoàn thành bài thi nhưng thực tế bài thi của bạn chẳng khác nào kiểu “râu ông nọ cắm cằm bà kia”. Khi biết mình sai, bạn sẽ

có cảm giác nuối tiếc, dằn vặt thậm chí thất vọng, trách cứ bản thân, bạn ước gì mình nhớ chính xác kiến thức lúc làm bài. Tâm lý này khiến tâm trí bạn rối loạn và không thể tập trung vào bất cứ việc gì khác. Không chỉ vậy, nó khiến bạn luôn bất an khi làm việc gì đó: "Liệu mình có nhớ nhầm gì hay không?" và thường không tin tưởng vào bản thân và những việc mình làm. Cũng có nhiều người không nhận thức được mình sai nên nghĩ rằng: thầy cô thiên vị hoặc có nhầm lẫn gì đó. Chính điều này khiến bạn cảm thấy chán nản, có tâm lý không muốn học hành, suy nghĩ tiêu cực và kết quả càng ngày càng kém đi.

Việc nhớ lẫn lộn có thể hiếm gặp ở người này nhưng lại thường xuyên tái diễn với người khác. Nhưng dù ít hay nhiều, nó vẫn là một vấn đề về trí nhớ đáng quan tâm. Nó được coi là sự kết hợp giữa thói hay quên và sự thiếu tập trung.

Việc chúng ta thường nhớ nhớ quên quên không phải vì trí nhớ chúng ta kém mà vì thiếu kỹ năng quan sát hoặc sự việc hiện tượng đó không đáng quan tâm. Cũng như việc bạn học đâu quên đấy có thể là do bạn chưa thực sự tập trung vào bài học hay thiếu phương pháp học tập. Một phương pháp học tập đúng sẽ giúp bạn đạt được kết quả cao và nâng cao trí nhớ. Trong những phần sau tôi sẽ bật mí cho bạn một số bí kíp ghi nhớ hữu hiệu.

4. Một số sai lầm khi cải thiện trí nhớ



Học càng nhiều nhớ càng lâu

Đôi khi bạn cảm thấy mình không thông minh bằng người khác, vì thế khi kỳ thi đến gần, bài vở còn nhiều, các kiến thức chồng chéo lên nhau, bạn ra sức học với suy nghĩ rằng cách duy nhất để tăng cường trí nhớ là học và học. Bạn học ngày, học đêm mà không dành cho mình chút thời gian ngơi nghỉ nào, thậm chí có những bạn còn suy nghĩ rằng: cứ học đã, thi xong tha hồ nghỉ ngơi xả láng. Thế nhưng vừa học xong hôm nay, hôm sau kiến thức đã bay biến đâu mất. Vì thế, bạn càng ra sức học với cường độ cao hơn vì cho rằng mình vẫn chưa đủ cần cù mà không biết rằng điều đó hoàn toàn phản

tác dụng.



Bộ não của chúng ta cũng cần nghỉ ngơi. Khi bị nhồi nhét quá nhiều, kiến thức sẽ trở nên "bão hòa" và việc học chỉ còn là hình thức. Bạn không thể tiếp thu được gì, chưa kể nhầm lẫn vấn đề này sang vấn đề khác.

Vì vậy cần phải có thời gian cho trí óc bạn nghỉ ngơi, thư giãn. Nhưng bạn nhớ đừng chọn thư giãn bằng cách đánh bài, cá độ bóng đá hay chơi điện tử… Những việc mà bạn tưởng như đúng đắn đó chỉ càng làm thần kinh của bạn căng thẳng thêm. Tại sao bạn không lựa chọn cách đi dạo, tập thể dục nhẹ nhàng hay nghe một vài bản nhạc thú vị. Nó sẽ khiến bạn thấy dễ chịu và thư thái hơn trước khi tiếp tục ngồi trở lại bàn học.



Học thuộc lòng

Ngay từ khi còn bé, khi mới bắt đầu đi học, chúng ta thường được các thầy cô nhắc nhở “các em nhớ học thuộc bài trước khi đến lớp nhé!” hay cha mẹ dặn rằng “phải học thuộc bài và làm bài xong rồi mới được chơi.” Vì thế, chính những điều này đã nhen nhóm trong mỗi chúng ta về một phương pháp học tập gắn liền với việc “học thuộc lòng”. Đã bao giờ bạn băn khoăn liệu “học thuộc lòng” có phải là một phương pháp tối ưu?

Nhiều bạn khẳng định cách nhớ đơn giản và hiệu quả nhất là học thuộc lòng. Họ chỉ cần học thuộc hết những gì thầy cô truyền dạy trên lớp hay kiến thức trong sách vở. Có nhiều bạn không ghi chép bài vở, lên lớp chểnh mảng và đến ngày thi, họ mượn vở của bạn bè đem sao chép rồi học thuộc. Thậm chí,

nhiều bạn còn mượn cả đề cương môn học hay các bài tiểu luận của bạn bè. Họ chỉ cần "học thuộc và học thuộc" rồi đem những kiến thức đó vào phòng thi. Họ nghĩ đây là phương pháp "chắc ăn", giúp họ không bỏ sót kiến thức nào.

Nhưng học tập cần nhiều hơn thế. Nó đòi hỏi một phương pháp thông minh, sự khéo léo, khả năng xử lý thông tin và áp dụng linh hoạt vào bài làm thay vì bê nguyên xi hay sao chép toàn bộ. Họ có thể buồn bã, không biết nguyên nhân tại sao mình lại thi trượt hoặc bị điểm kém. Họ học chỉ để trả bài, để đối phó và chọn bề nổi – điểm số – để làm mục đích học tập của mình. Sau các kỳ thi hoặc các bài kiểm tra, kiến thức của họ lại trở về con số không. Việc học thuộc lòng mà không cần hiểu bài hay học vẹt làm não bạn trở nên thụ động và lười suy nghĩ. Khi quên một câu giữa đoạn hoặc gặp những câu đòi hỏi sự suy luận, bạn sẽ ngắc ngứ không thể tiếp tục mạch viết hoặc ngộ nhận các câu hỏi kia là kiến thức hoàn toàn mới mẻ, như các bạn thường gọi đùa là kiểu "tủ đè chết người".



Vì vậy muốn tránh tình trạng này, bạn phải xác định phương pháp học để nhớ nhanh và nhớ lâu. Hãy dành cả con tim và khối óc của bạn vào mỗi bài học, đặt kiến thức, sự hiểu biết thay vì điểm số lên hàng đầu. Có như vậy trí nhớ mới càng ngày càng được mài giũa, tôi rèn và được củng cố theo thời gian.

Học càng khuya càng nhớ nhanh

Khi kỳ thi đến gần, nhiều bạn học sinh, sinh viên ra sức học, thậm chí thường xuyên thức khuya. Lâu dần hình thành thói quen học về khuya. Họ biến mình thành "cú đêm" lúc nào không hay.

Đối với họ, học khuya là phương thức tối ưu hiệu quả bởi họ cho rằng: Càng về khuya không gian càng yên tĩnh, học vào thời gian này dễ tiếp thu, nhớ bài mau hơn.

Nhưng bạn có biết "khoảng thời gian từ 11 giờ đêm đến 5 giờ sáng là thời gian mà cơ thể tạo ra các chất tái sinh, nâng cao hệ miễn dịch, đặc biệt con người có giấc ngủ sâu và tốt nhất trong khoảng từ 11 đến 2 giờ sáng"?

Nếu không ngủ đủ giấc hoặc tự đảo lộn đồng hồ sinh học, cơ thể bạn sẽ dần mất khả năng đề kháng. Theo các chuyên gia về sức khỏe thì thức khuya không chỉ có hại cho trí não mà còn có hại cho sức khỏe nói chung. Đó là lý do tại sao họ khuyên chúng ta nên dành 7 đến 8 tiếng cho giấc ngủ chính vào ban đêm.



Vì thế, việc học khuya khiến bạn khó tập trung vào việc học trên lớp vào sáng hôm sau trong khi cơ thể bạn chưa kịp hoàn lại những năng lượng đã tiêu tốn từ ngày làm việc mệt mỏi hôm trước. Rất có thể bạn sẽ rơi vào trạng thái uể oải thiếu sinh khí, luôn lơ mơ buồn ngủ và tệ hại nhất là không thể tiếp thu bài giảng. Những gì bạn cố gắng học lại trở thành vô nghĩa.

Thật thiếu khoa học! Bởi điều bạn cần là gia tăng trí nhớ chứ không phải nhồi nhét kiến thức vào đầu.

Hãy đồng hành cùng các chuyên gia với những lời khuyên đơn giản, khoa học và cực kỳ hiệu quả dưới đây cùng với các phương pháp rèn luyện để phù phép cho kiến thức "chui tọt" vào đầu.

CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN TRÍ NHỚ



Trong phần này, chúng tôi sẽ giới thiệu đến các bạn phương pháp rèn luyện trí nhớ gồm 17 bước. Trừ hai bước đầu tiên và cuối cùng, các bước còn lại, bạn có thể tùy thích chọn lựa thứ tự sắp xếp phù hợp với bản thân. Chúng đều rất gần gũi và gắn liền với những hoạt động thường ngày của bạn. Nó không đòi hỏi những công cụ phức tạp mà chỉ cần bạn lồng ghép chúng vào các hoạt động học tập, công việc và cuộc sống. Nó đơn giản đến nỗi có thể khiến bạn thấy đơn điệu, nhưng đừng vì thế mà bỏ dở. Hãy kiên trì, tin tưởng và làm theo, những điều đơn giản này sẽ giúp bạn trở thành người có "trí nhớ siêu phàm".

Bạn chỉ cần dành ra 10 phút mỗi ngày để luyện tập. 17 bước thần kỳ này sẽ dần trở thành một thói quen trong cuộc sống, giúp bạn xử lý thông tin nhanh

chóng.

Bạn đã sẵn sàng cùng chúng tôi bước vào hành trình luyện tập chính thức chưa? Bạn cảm thấy thế nào? Háo hức, hồi hộp? Điều này rất quan trọng, bởi chỉ có thích thú, háo hức, bạn mới có động lực để thay đổi bản thân.

Tùy vào hoàn cảnh của mỗi người, chúng ta sẽ tự xây dựng được một thời gian biểu luyện tập hợp lý. Tôi cho rằng việc dành khoảng 10 phút mỗi ngày để luyện tập chắc chắn không gây ảnh hưởng nhiều hay xáo trộn cuộc sống của bạn.

Bạn có thể luyện tập ở bất cứ đâu, vào bất cứ lúc nào, chỉ cần bạn tuân thủ đúng thời gian biểu mình đã đặt ra. Việc tuân theo thời gian biểu này cũng là một cách để nâng cao trí nhớ.

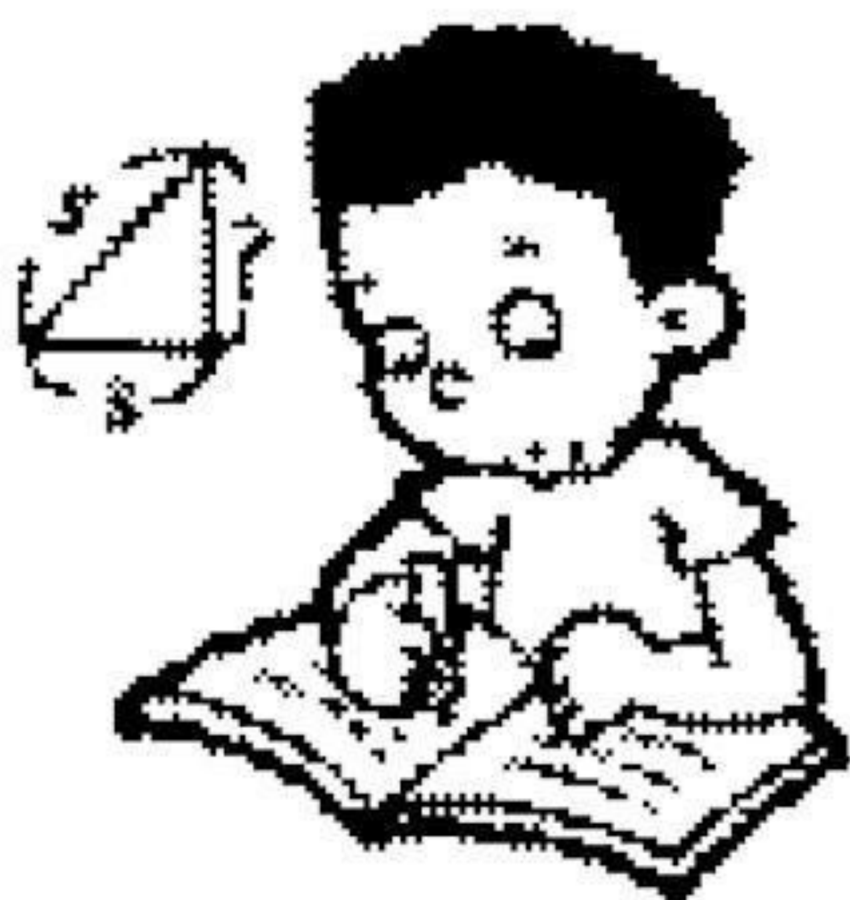
1. Sử dụng thường xuyên



Trước khi muốn nâng cao trí nhớ, bạn phải rèn luyện tính chuyên cần và kiên trì. Những lời khuyên từ các chuyên gia tuy rất hay, bổ ích nhưng nếu bạn không vận dụng thường xuyên, những phương pháp này sẽ trở nên vô dụng đối với bạn.

Ông bà ta từng dạy *"Dốt đến đâu, học lâu cũng biết"*, dù không thông minh nhưng nếu bạn chăm chỉ học tập rèn luyện thì hoàn toàn có thể tiến bộ.

Còn theo các nhà khoa học, khi lặp đi lặp lại một hành động nào đó từ 21 ngày trở lên, nó sẽ trở thành một thói quen. Và chính những hạt giống thói quen bạn gieo sẽ nảy mầm và mang lại trái ngọt tính cách – là thành công, sự thoải mái trong công việc, học tập và cuộc sống của chính bạn.


5
7
8

2. Khắc phục chứng hay quên



Bạn muốn ghi nhớ nhưng lại hay quên.

Nhưng làm sao bạn biết mình quên những điều đã không nhớ trước đó. Cái bạn nhớ được chỉ là những thông tin được lưu giữ trong trí nhớ gần mà thôi. Chính vì vậy việc khắc phục chứng hay quên là bước tiên quyết trước khi sang những bước tập luyện tiếp theo.

Nguyên nhân chính của chứng hay quên

Quá trình ghi nhớ của con người giống như một chiếc máy quay phim. Chất lượng hình ảnh phụ thuộc phần lớn vào người cầm máy và các điều kiện ngoại cảnh. Thêm vào đó trong quá trình bảo quản, cuộn phim có thể bị trầy xước hoặc hư hại khiến thông tin chứa trong đó khó sử dụng được.

Theo một hướng khác, bộ não chúng ta giống như một máy tính. Trong quá trình thu nhận thông tin mới, những thông tin cũ được đơn giản và tinh gọn

lại. Điều này khiến cho chất lượng của thông tin cũ bị ảnh hưởng. Nội dung thông tin vẫn còn đó nhưng các mảnh ghép của thông tin đã bị thất lạc khiến cho bộ não không thể tái cấu trúc lại thông tin.

Một nguyên nhân khác xuất phát từ việc biến dạng thông tin bộ nhớ bao gồm cả việc ghi nhận và truy xuất thông tin. Trong các quá trình này, trí não phát hiện một phần trong thông tin bị lỗi hoặc không chính xác. Sự phát hiện này khiến trí não từ chối truy xuất hoặc ghi nhận toàn bộ những thông tin đi kèm theo sau đó.

Việc phải tiếp nhận quá nhiều luồng thông tin trong thời gian ngắn cũng khiến bộ não bị quá tải cục bộ - giảm khả năng ghi nhớ.

Nó giống như việc bạn được yêu cầu học thuộc 100 từ tiếng Anh trong vài giờ. Bạn sẽ "tẩu hỏa nhập ma" với khối lượng kiến thức lớn buộc phải nhớ trong thời gian ngắn.

Nếu chúng ta vừa trải qua những việc đau buồn hoặc đang đối mặt với áp lực thì tinh thần sẽ căng thẳng, làm cho quá trình ghi nhận, lưu giữ thông tin bị giảm sút nghiêm trọng.

Bí quyết khắc phục

Cách thức đơn giản và hữu hiệu nhất để cải thiện chứng hay quên là ghi ra giấy.

Hãy ghi chú những điều bạn muốn nhớ ra giấy. Bạn cũng có thể ghi chú trên máy tính, điện thoại, thậm chí có thể ghi âm bằng giọng nói trên máy nghe nhạc.

Bạn có thể mang những ghi chú này đi bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào. Những

phương pháp ghi chú “công nghệ cao” là công cụ rất thuận lợi và hữu hiệu để “nhắc nhở” bạn khi cần.

Phương pháp ghi chú sẽ đạt hiệu quả cao khi bạn kết hợp với sự tưởng tượng. Các nghiên cứu cho thấy trí tưởng tượng và sự khôi hài giúp chúng ta cất giữ các thông tin quan trọng vào nơi chúng ta không bao giờ quên.

Gắn một sự việc với một hoạt động thường xuyên cũng là một cách để ngăn chặn quên lãng.

Một phương pháp khác để “đối phó” với chứng hay quên là gắn thông tin cần nhớ với các gợi ý trực quan. Chúng càng trực quan sinh động bao nhiêu bạn càng dễ dàng ghi nhớ bấy nhiêu.



Ví dụ, thứ Hai tuần tới là sinh nhật của mẹ. Bạn dự định làm một món quà

thật ý nghĩa là một video clip tập hợp những bài hát và hình ảnh mẹ yêu thích. Việc đầu tiên bạn cần làm là thu thập các bài hát và hình ảnh. Tuy nhiên, với thời gian biểu bận rộn của mình, bạn có thể quên béng mất việc này. Hãy tạm thời thay bức ảnh bạn yêu thích thành bức ảnh mẹ bạn yêu thích và đặt chúng trên TV, kệ sách, hay bàn học để nhắc nhở trí nhớ của bạn. Để nhắc nhở thường xuyên, bạn có thể đặt một bức ảnh nhỏ trong cặp sách hay ba lô.

Hiệu quả hơn, bạn có thể để nó trong ví, cài bài hát mẹ bạn yêu thích làm nhạc chuông điện thoại. Chúng sẽ nhắc nhở bạn mỗi khi bạn rút ví ra trả tiền, hay nhận cuộc gọi đến.

Bạn cũng có thể ngăn chặn chứng hay quên bằng cách tập trung và âm thanh hóa thông tin cần nhớ. Hãy nói lớn những gì bạn muốn làm ngay tại thời điểm đấy.

Cũng theo các nghiên cứu, điều tra, lối sống khép kín ít chia sẻ, trò chuyện hoặc lười suy nghĩ sẽ khiến trí nhớ của chúng ta bị giảm sút nặng nề.

Vì vậy tích cực tham gia thảo luận, chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm, quan điểm, lối sống sẽ làm trí óc sắc sảo hơn và các kỹ năng của bạn cũng nhanh nhạy hơn.

Cách ghi nhớ tốt nhất là không chỉ nghĩ đến sự vật, sự kiện mà nên nghĩ đến tình huống dẫn tới chúng. Cụ thể hơn, nên nghĩ đến hành động của bạn trong tình huống đó.

Nhiều lần bạn cố gắng nhớ về việc mình làm trước khi tình huống này xảy ra. “Mình về nhà, lên phòng thay đồ rồi đi tắm,…” Đó là cách thức đúng

nhưng vẫn còn đơn giản. Bạn cần phải chi tiết hóa từng hành động trước đó. Càng chi tiết càng dễ nhớ lại những gì mình đã làm lúc ấy.
Ví dụ trong trường hợp không thấy chùm chìa khóa, bạn hãy cố gắng nhớ lại chuyện gì đã xảy ra trước đó. Sáng nay bạn đi học muộn, vừa gửi xe bạn đã vội chạy lên lớp. Như vậy, rất có thể bạn đã quên không rút chìa khóa xe. Cũng có thể khi vội vã ngồi vào bàn lấy vở ghi chép, bạn bỏ nó vào cặp lúc nào không hay. Trong trường hợp này, bạn chỉ cần tìm kỹ trong ba lô hoặc cặp sách.
Bí quyết khắc phục chứng hay quên trong thời gian thi cử
Tính đãng trí đến vào đúng lúc ngồi phòng thi thì thật đáng tiếc. Bao công sức ôn luyện bỗng chốc tiêu tan. Khi rơi vào tình huống dở khóc dở cười này, bạn đừng quá lo lắng vì vẫn có cách để bạn xoay chuyển được tình thế. Điều quan trọng đầu tiên là bạn phải tự tin - tin rằng mình thành công. Hình dung sự thành công đó bằng những công việc, nhiệm vụ cụ thể bạn phải làm và cảm giác sung sướng khi vượt qua kỳ thi với điểm số hoàn hảo.
Hãy hình dung tất cả những thông tin cần thiết đang được trải rộng ngay trước mắt. Bạn có thể cầm các đề mục, bài học, đưa chúng lên ngắm nhìn, đọc chúng một cách dễ dàng. Và trong thoáng chốc, tất cả những kiến thức đã học ùa về hỗ trợ bạn.
Nếu phát hiện căng thẳng, lo lắng đang tấn công trí óc, làm bạn không thể nhớ bất cứ thứ gì, bạn chỉ cần thả lỏng người và thư giãn.
Hãy hít thở thật sâu và nghĩ về điều tốt đẹp. Trước khi đối mặt với những nhiệm vụ quan trọng và khó khăn như thi học kỳ, tốt nghiệp hay thi đại học,

những hình ảnh về cuộc sống tươi đẹp sẽ giúp bạn thư giãn để tập trung tốt hơn.

Nếu bạn cứ chìm trong nỗi sợ hãi, hậu quả kéo theo sẽ là những tiêu cực và hoảng loạn. Vậy thì bạn đừng cố gắng trốn tránh nó, hãy đánh lạc hướng nỗi sợ hãi hiện tại bằng cách tự tạo ra một nỗi sợ khác như bạn thấy cả một tòa nhà cao tầng đang đổ sụp lên đầu, máy bay rơi ngay bên cạnh. Nỗi sợ hãi ban đầu của bạn sẽ sớm kết thúc và bạn lại có thể áp dụng cách thức thư giãn.



Còn một giải pháp khác cho bạn là hình dung một cái gì đó trở nên cực kỳ ngộ nghĩnh. Hãy hài hước hóa những sự vật, hiện tượng ngay trong tầm mắt bạn. Bởi chúng là một trong những tác nhân khiến bạn căng thẳng, lo sợ.

Bạn có thể biến thầy giám thị nghiêm nghị trở thành ông địa bụng phệ đang phe phẩy quạt, tưởng tượng những thí sinh xung quanh là những tiểu đồng tóc để chỏm trái đào.

Những giải pháp này sẽ giúp bạn giải tỏa căng thẳng và kiểm soát tinh thần. Khi cảm giác thoải mái thư giãn và tập trung tới thì những kiến thức cũng sẽ tự nhiên hiện ra.

Điều quan trọng cuối cùng là hãy để tinh thần bạn luôn thoải mái, đừng tạo áp lực cho bản thân. Nếu bạn mắc phải chứng hay quên thì cũng đừng buồn rầu nản chí mà hãy chăm chỉ luyện tập.

Hàng ngày hãy thực hành nhớ những điều đơn giản, bất cứ sự vật, hiện tượng nào đến với bạn. Có thể chỉ là nhớ thực đơn trong bữa điểm tâm, nhớ cảm giác đạt điểm cao lần gần đây nhất hoặc những ký ức tốt đẹp sâu đậm.

Những thực hành đơn giản này sẽ giúp bôi trơn các đường dẫn hồi phục trí nhớ. Không chỉ vậy, nó còn giúp trí óc bạn hoạt động nhanh nhạy hơn, ghi nhớ dễ dàng hơn.

Trong phần tiếp theo, tôi sẽ đưa ra những giải pháp giúp bạn tập trung, một trong những rắc rối lớn của nhiều bạn học sinh sinh viên.

3. Chú tâm



Chú tâm **(attend**) là một thành tố quan trọng của trí nhớ. Chú tâm bao gồm Thái độ (**A**ttitude) – Cố gắng (**T**ry) – Theo dõi, tìm kiếm (**T**rack) – Cảm xúc (**E**motion) – Thú vị, hấp dẫn **(N**ice) – Mục đích (**D**estination). Có thể nói, chú tâm là sự tập trung cao độ vào một sự vật, sự việc hay hiện tượng nào đó.

Chú tâm là dạng cao hơn, phức tạp hơn so với nhận thức. Bạn có thể nhận thức về sự hiện diện của một người trong phòng nhưng phải chú tâm mới quan sát hết được những sự thay đổi trong phong cách làm việc của người đó. Hoặc bạn nhận thức về sự tồn tại của cuốn sách nhưng phải chú tâm đọc mới biết được cuốn sách đó có nội dung thế nào.

Như đã phân tích trong phần trước, một trong những nguyên nhân chính khiến cho trí nhớ của chúng ta trở nên nghèo nàn chính là tập trung kém. Khi

mất tập trung, trí não của bạn hầu như không thể thu nhận hay nhớ được bất cứ thông tin nào.

Hiện tượng này giống như việc bạn đang nghe thầy giáo hướng dẫn đề cương cuối kỳ nhưng tâm trí lại mơ tưởng về buổi tiệc sinh nhật cuối tuần. Đương nhiên kiến thức của thầy cô lọt tai này và ra khỏi tai kia của bạn ngay lập tức.

Thực tế, trí não của chúng ta không có khả năng lưu trữ thông tin không được nhận thức. Có nghĩa là khi không thu nhận đủ dữ liệu để tạo thành ý thức về sự vật hiện tượng, bạn sẽ không có động lực để nỗ lực ghi nhớ. Cho nên muốn ý thức và ghi nhớ được sự vật hiện tượng, bạn phải chú tâm. Có hai dạng chú tâm chính: tự nguyện và không tự nguyện.

Chú tâm tự nguyện xuất phát từ sự quan tâm vốn có hoặc được gắn liền với sự vật hiện tượng. Bạn không mất nhiều công sức làm việc này. Nó xuất phát từ những cảm xúc tự nhiên trong trí não. Nếu yêu thích âm nhạc, bạn sẽ dễ dàng chú tâm hay say sưa với những lời ca trong các bản nhạc bạn được nghe.



Ngược lại, chú tâm không tự nguyện là dạng chú tâm được áp dụng với những sự vật hiện tượng mà bạn không thấy thú vị. Chúng đòi hỏi bạn phải đầu tư nhiều nỗ lực mới có thể đạt được mục đích. Nếu môn Lịch sử không phải "gu" của mình, bạn sẽ phải nỗ lực hơn nhiều để có thể nhớ được những sự kiện, nhân vật hay các con số thống kê. Nếu bóng đá không phải sở trường của bạn, thì việc ai đó thách đố bạn về các trận đấu hay các cầu thủ nổi tiếng sẽ khiến bạn tốn khá nhiều "chất xám" đấy.

Như vậy, chú tâm không tự nguyện là dạng chú tâm "ép buộc". Nhưng để gia tăng trí nhớ của mình, bạn nên toàn tâm toàn ý tập trung phát triển kỹ năng "ép buộc" này. Sau khi luyện tập, bạn sẽ nhớ mọi thứ dễ dàng hơn và sẽ vô cùng ngạc nhiên trước khả năng "nuốt trôi" những thông tin tưởng "khó xơi" trước đây.

Những cách thức dưới đây sẽ đưa bạn đi sâu vào quá trình gia tăng kỹ năng

chú tâm không tự nguyện và chắc chắn bạn sẽ thấy chúng không còn là những “ép buộc” đáng ghét nữa.

Loại bỏ những tác nhân gây xao lãng

Muốn gia tăng kỹ năng chú tâm không tự nguyện, trước hết bạn cần phải loại bỏ những tác nhân gây xao lãng. Vậy những tác nhân này là gì và làm sao để chúng ta có thể loại bỏ chúng một cách hiệu quả?

Phiền nhiễu hay các yếu tố gây xao lãng là các tác nhân tồn tại rất nhiều xung quanh chúng ta. Khi cuộc sống con người ngày càng đầy đủ, sung túc thì những yếu tố gây xao lãng sẽ càng gia tăng. Đó có thể là những chương trình ca nhạc, phim ảnh, âm thanh của các phương tiện giao thông hay thậm chí là một mùi hương thoảng qua.

Khôi đang kiểm tra lại bài vở để chuẩn bị cho buổi thi cuối kỳ vào tuần sau, thế nhưng âm thanh của bộ phim hấp dẫn đang trình chiếu trên TV văng vẳng bên tai. Không những thế, mùi thơm của món mực nướng từ dưới bếp bay lên khiến cậu mất hết cả tập trung. Lúc này Khôi không còn “hơi sức” đâu mà tập trung vào các con số. Trong đầu cậu chỉ toàn những cảnh quay sôi động và món mực nướng thơm lừng. Bạn đã bao giờ trải qua hoàn cảnh như Khôi – mất hết tập trung như thế?

Vậy làm sao để giảm thiểu và ngăn chặn điều này?

Trước tiên, hãy cố gắng tránh tất cả những yếu tố gây xao lãng “hấp dẫn” như Internet, chương trình TV, radio hoặc những câu chuyện phiếm. Bạn cần tìm một nơi yên tĩnh để hết sức chú tâm vào môn học. Bạn cũng nên để điện thoại ở chế độ rung, tắt hẳn máy vi tính hoặc rời càng xa chúng càng tốt.

Trong trường hợp bắt buộc phải làm việc trên máy tính, hãy ngắt kết nối mạng Internet hoặc dán dòng chữ: “Không vào mạng, không chơi game” phía trên màn hình máy tính. Chúng sẽ cảnh báo bạn mỗi khi bạn có dấu hiệu bị cám dỗ.

Nếu có phòng riêng, bạn nên đóng cửa lại và treo một tấm biển “Đang học bài – Xin đừng làm phiền” ở phía ngoài. Bạn phải luôn nhớ rằng “càng ít tác nhân cám dỗ, phiền nhiễu, càng ít bị phân tâm.”

Học cách điều khiển sự tập trung

Đôi khi bạn gặp phải những tình huống bất ngờ, cần chuyển hướng sự tập trung kịp thời vào thông tin, sự việc mới. Việc bạn phải làm là điều khiển sự tập trung để thu nhận đầy đủ thông tin mới.

Bạn cần nhận thức được tầm quan trọng của thông tin cắt ngang và quyết định tạm gác lại thông tin hiện tại để ưu tiên tập trung vào chúng.

Ví như khi bạn đang tập trung cao độ giải một bài toán khó thì có thông báo lịch thi học kỳ. Nếu bạn tiếp tục chú tâm vào bài toán mình thì sẽ bỏ lỡ mất thông tin về lịch thi. Dĩ nhiên, sau đó bạn sẽ gặp rắc rối với thông tin về địa điểm, thời gian diễn ra các môn thi.

Bởi thế bạn cần thay đổi sự chú tâm. Hãy tạm thời dừng dòng suy nghĩ dành cho bài văn để chuyển sang nghe ngóng thông báo về lịch thi học kỳ.

Chỉ khi nào hoàn toàn chú tâm, bạn mới có thể nhớ đầy đủ các chi tiết trong thông báo đó. Nhưng đừng quên rằng bạn cần nhanh chóng tập trung trở lại vào bài toán. Bạn nên ghi chú để lưu lại các thông tin mới vừa thu nhận được. Bạn sẽ không bị phân tâm khi vừa phải suy nghĩ bài toán vừa phải

canh cánh về lịch thi. Để rõ hơn về kỹ thuật ghi chú, bạn có thể theo dõi trong phần sau của cuốn sách.

Tìm kiếm điểm hấp dẫn của những thứ cần nhớ

Nhiều lúc bạn tự hỏi: Tại sao bạn đã cố gắng hết sức nhưng thông tin vẫn không "đi" vào bộ nhớ của mình.



Thực tế, ít quan tâm hay không hứng thú với thông tin có lẽ là nguyên nhân phổ biến nhất của việc chú tâm kém. Khi đam mê, yêu thích một điều gì đó, bạn sẽ dễ tìm thấy sự hấp dẫn và cuốn hút ở nó. Nhưng có những thứ bạn không tài nào hứng thú nổi.

Vậy phải làm sao để chuyển những điều không hấp dẫn thành hấp dẫn?

Hãy đào sâu gì bên trong mỗi sự vật hiện tượng. Bạn sẽ thấy bên trong cái vẻ "xù xì" xấu xí không ưa của chúng là những điều hấp dẫn lý thú đang chờ bạn khám phá.

Khi gặp một vấn đề khó, thay vì “tấn công” trực diện, bạn nên đi từ dễ đến khó, từ những phần bạn thích thú đến phần “đáng ghét”. Đồng thời cân nhắc về lợi ích của nó.

Bạn phải học về Lịch sử thế giới (với bạn nó chính là môn học “ru ngủ”) trong khi không có chút hứng thú nào. Thay vì miễn cưỡng “đối đầu” với nó, bạn nên bằng lòng chọn con đường vòng. Thử tìm xem liệu có phần nào bạn làm thấy thích thú không?

Nếu yêu thích âm nhạc, bạn có thể đọc về tiểu sử các nhà soạn nhạc thiên tài, bạn sẽ ngạc nhiên và thán phục khi biết rằng nhạc sĩ Beethoven bị điếc hai tai mà vẫn viết nên Bản Giao hưởng Số 8, Bản Giao hưởng Số 9, Bản Lễ ca, những sonata cuối cùng: Liên tấu cho đàn piano và Tứ tấu - những tác phẩm vĩ đại nhất của ông.

Nếu bạn tìm hiểu lịch sử bóng đá thế giới, chắc chắn bạn sẽ bất ngờ với thông tin thú vị: Chiếc còi được sử dụng lần đầu tiên vào năm 1878 trong trận đấu giữa Nottingham Forest và Sheffield Norfolk. Thẻ vàng, thẻ đỏ được sử dụng lần đầu tiên tại Giải vô địch bóng đá thế giới năm 1970 sau vụ náo động tại trận đấu giữa Argentina và Anh tại Giải vô địch bóng đá thế giới 1966, v.v…

Sau những khám phá mới mẻ ấy, bạn sẽ cảm thấy lịch sử thời trung – cận đại không khô khan như bạn nghĩ và bắt đầu cảm thấy hứng thú với nó. Thậm chí bạn muốn quay trở lại phần lịch sử cổ đại để tìm hiểu xem thời đó chơi thể thao hay trình diễn âm nhạc như thế nào. Bạn sẽ có thiện cảm với môn học này lúc nào không hay đấy.

Bạn đừng chỉ dựa vào tiêu chí thích thú để chọn nội dung học. Hãy xác định mục đích và tìm tòi lợi ích của môn học, tôi tin rằng bạn sẽ có động lực học tập mạnh mẽ hơn nhiều.

Nếu như bạn cảm thấy “đuối sức” với môn Văn học cũng đừng đánh mất ước mơ viết được những tác phẩm trứ danh, được dịch ra hàng chục thứ tiếng, sau đó được dựng thành phim và được nhiều người ngưỡng mộ trong tương lai không xa.

Có lẽ không ít lần bạn chán ngán với những con số, những phép tính vô vị của môn Toán? Vậy làm sao bạn có thể tiếp tục học nó? Hãy nghĩ rằng các công thức đó sẽ giúp bạn giải được những bài toán kinh tế hóc búa. Sau này, bạn có thể trở thành nhà đầu tư tài ba và thông minh trong giới doanh nhân.



Bằng cách tìm kiếm những điểm hấp dẫn và lợi ích của các thông tin, bạn sẽ

ghi nhớ chúng dễ dàng hơn.
Có thể khi mới bắt đầu, bạn cảm thấy khó khăn, nhàm chán, thậm chí mệt mỏi. Nhưng đừng bỏ cuộc! Hãy bắt đầu từng bước và tin tưởng rằng bất kể điều gì cũng có sự thú vị riêng. Chỉ cần bạn tỉ mỉ quan sát, dừng lại đánh giá cảm xúc và trí óc của bản thân theo từng giai đoạn, tôi tin rằng bạn sẽ thấy điều tưởng như không hấp dẫn cũng có những thú vị riêng.
Cuộc sống này có vô vàn điều thú vị, hãy tìm tòi để phát hiện ra những vẻ đẹp lung linh ẩn đằng sau nét thô ráp của chúng.
Kiểm soát sự đấu tranh nội tâm
Có một nguyên do khác khiến bạn không thể tập trung vào thông tin cần ghi nhớ: rất có thể tâm trí bạn đang bị một suy nghĩ khác "quấy rầy" hoặc chi phối. Nó lôi kéo, làm phiền, thậm chí phá rối, ngăn cản bạn tiếp cận thông tin cần nhớ.
Nam đang cố gắng chăm chú nghe cô giáo giảng bài môn Hóa, nhưng trong đầu cậu, bài tập Vật lý học thêm chiều nay mà cậu chưa kịp làm đã choán hết tâm trí. Không những thế, cơn đói cồn cào vào tiết cuối khiến cậu không thể không nghĩ đến các món ăn, băn khoăn không biết trưa nay mẹ sẽ nấu món gì. Đầu óc tràn ngập những suy nghĩ không đúng giờ đúng việc như thế, Nam không tài nào tập trung vào bài giảng trên lớp được.
Một khi bị phân tán tư tưởng bởi sự tranh chấp giữa các ý nghĩ, cách tốt nhất là tạm thời đưa chúng ra khỏi đầu bằng phương pháp "chia để trị". Nam đã viết suy nghĩ của mình ra giấy để xem xét từng việc và dần dần kiểm soát được suy nghĩ và sự xao lãng của mình. Bạn hoàn toàn có thể áp dụng

phương pháp này đối với bản thân, hãy dành thời gian lên lịch cho quá trình giải quyết từng việc hay lập trình cho trí óc mình chú tâm vào mỗi công việc trong từng thời gian nhất định.

Bằng cách này, đầu óc bạn sẽ được giải thoát khỏi sự tranh chấp của các ý nghĩ và rảnh rang dồn sự chú tâm vào vấn đề cần tập trung ngay lập tức.

Bài tập

Dưới đây là một số bài tập ngắn giúp bạn rèn luyện khả năng chú tâm của mình. Hãy thực hiện mỗi yêu cầu sau với thời gian tối đa 2 phút.

1. Nhà Mai có 5 người con, chị cả tên là Hai, chị hai tên là Ba, thằng tư tên là Năm, thằng năm tên là Sáu. Hỏi Mai là con thứ mấy trong nhà?
2. Xe khách Bắc Nam khởi hành từ Sài Gòn lúc 10h với 10 hành khách trên xe. Đến 11h bạn bán vé cho thêm 5 người nữa. 11h30 có 2 người xuống xe. 11h45 thêm 7 người lên xe. 13h30 đến Bình Thuận có 10 người lên. 14h đến Mũi Né, 5 người xuống xe. 17h đến Nha Trang có 15 người lên xe. 21h, tại Diêu Trì có 5 người xuống, 7 người lên. Đến Quảng Nam lúc 6h, có 25 người xuống, 20 người lên. Hỏi xe dừng đón khách tại bao nhiêu trạm?
3. Hãy mở tivi vừa đủ nghe, mở radio bên cạnh, đồng thời đặt một cuốn sổ ghi chú và một cuốn sách. Ghi lại những gì tivi đang đề cập, radio đang phát và thông tin cuốn sách đang đọc.
4. Xem các đoạn quảng cáo, bộ phim rồi tìm những chi tiết vô lý trong đó (chắc chắn bạn sẽ tìm ra khá nhiều chi tiết không hợp lý.)
5. Tàu điện đi với vận tốc 100km/giờ, vận tốc gió là 2km/giờ. Hỏi khói của

tàu điện bay theo hướng nào?

6. Ngồi vào bàn học liệt kê ra giấy những vật dụng có trong nhà bếp. Sau đó vào nhà bếp quan sát những vật dụng còn thiếu. Quay trở lại ghi vào một mảnh giấy khác. Đem so sánh hai mảnh giấy và các đồ vật có trong nhà bếp. Có thể sẽ có sự trùng lặp giữa hai mảnh giấy và một số đồ vật chưa được nhận biết (ví dụ: dao mở hộp,…).

7. Thử vẽ ra giấy những biểu tượng, logo hay thông tin mà bạn thường xuyên tiếp xúc hàng ngày (logo của các hãng nước ngọt, hàng tiêu dùng v.v… hay địa chỉ ngôi trường bạn đang theo học.)

4. Lặp lại



Mưa dầm thấm lâu

Lặp lại là quá trình nhắc đi nhắc lại thông tin mà chúng ta muốn nhớ. Sử dụng phương pháp này tuy đơn giản nhưng lại có sức mạnh to lớn. Đây là cách thức hiệu quả nhất để giúp chúng ta ghi nhớ các thông tin trong cuộc sống.

Bạn mới làm quen với môn Hóa và phải nhớ hằng số Avogadro hay số 6,022x1023. Để ghi nhớ, bạn sẽ lặp lại 6,022x1023; 6,022x1023; 6,022x1023 nhiều lần trong đầu, thì thầm khi làm bài tập, thậm chí nói to khi học thuộc các công thức, định lý cho đến khi nó tự động xuất hiện trong đầu

mỗi khi bạn cần. Đó là bản chất của sự lặp lại.

Trong học tập, chúng ta sử dụng phương thức này dưới nhiều dạng khác nhau. Đó có thể là lúc bạn ngồi "ôm" sách vở học thuộc các sự kiện lịch sử; nhẩm đi nhẩm lại bảng tuần hoàn các nguyên tố hóa học, các công thức toán học, vật lý, hóa học...; luyện tập nhiều lần cùng một dạng bài.

Vậy làm sao chúng ta có thể tận dụng tối đa phương pháp này đối với việc ghi nhớ? Trước tiên, nếu muốn ghi nhớ bài giảng, ta nên ghi chú đầy đủ thông tin. Đây là lần lặp lại đầu tiên. Ngay sau buổi học hoặc thời điểm thuận tiện gần nhất, ta xem lại, chỉnh sửa, bổ sung cho phần ghi chú bài giảng của mình nếu cần thiết. Đây là sự lặp lại lần thứ hai. Lần lặp lại này sẽ giúp chúng ta có được sự chú tâm đầy đủ vào những thông tin mình đã ghi lại, từ đó liên kết chúng với những thông tin trước đó và thường xuyên xem lại chúng để củng cố vững chắc hơn kiến thức của mình theo thời gian.

Nếu cảm thấy không an tâm, chúng ta có thể truy bài cùng bạn bè trước mỗi kỳ thi. Hãy lặp lại bất kỳ kiến thức quan trọng nào.

Lan – một sinh viên xuất sắc là một ví dụ. Vốn là người rất chăm chỉ, cô sử dụng phương pháp lặp lại này trong suốt quá trình học tập của mình. Sau giờ học, Lan thường sắp xếp thời gian rảnh để bố trí lại những bài giảng của thầy cô theo cách riêng của mình. Lan tạo ra bài học theo phong cách cá nhân khiến chúng trở nên khoa học, dễ nhớ và dễ học hơn.

Ngoài ra, để củng cố và gia tăng khả năng lưu trữ thông tin trong bộ nhớ, bạn nên kết hợp các hình thức lặp ngôn ngữ và phi ngôn ngữ. Ví dụ, đối với việc học từ mới trong môn Ngoại ngữ, chúng ta thường quen với việc thầy

cô đọc trước, các trò lặp lại theo sau. Mỗi lần như vậy, bạn nên cố gắng vừa đọc theo thầy cô vừa ghi ra giấy và lặp lại nhiều lần. Sau đó, xem lại một lần nữa những gì bạn đã ghi. Như vậy bạn đã thực hiện được ba lần lặp. Tiếp tục đọc nó một vài lần nữa, viết ra giấy phiên âm và cách viết của từ. Đừng quên giới hạn số lượng từ bạn cần nhớ trong một ngày và nhớ lại những từ, cụm từ hôm trước đã học.

Để tăng thêm hiệu quả ghi nhớ, bạn nên đưa chúng vào ngữ cảnh phù hợp. Hình ảnh càng cụ thể, ta càng nhớ nhanh. "Gatto" trong tiếng Italia nghĩa là con mèo. Bạn có thể nói: "Tôi đang xem phim trong phòng thì thấy tiếng động, hóa ra con mèo "gatto" nhà tôi đang ăn vụng chiếc bánh ga-tô trên bàn bếp."

Đơn giản nhưng mạnh mẽ, hãy lặp lại hoạt động phù hợp với cách trí não con người xử lý dữ liệu. Thông tin được hiển thị càng nhiều, trí não bạn càng dễ dàng phát hiện ra những điểm quan trọng trong đó. Phát hiện càng nhiều điểm quan trọng, trí não bạn sẽ càng chú tâm lưu giữ nó. Quá trình này diễn ra một cách tự nhiên. Bạn không thể tác động vào thông tin mà chỉ có thể lặp lại các thông tin đó một cách tích cực mà thôi, vì thế đừng quên bổ sung cách thức này vào trong bộ công cụ ghi nhớ của bạn nhé.

Nhớ những cụm từ tăng dần theo độ dài

Trước đây, đối với Minh, Văn học là môn rất "khoai". Không chỉ vì cậu thiếu cảm xúc mà cậu còn gặp khó khăn khi nhớ các bài thơ, những trích đoạn hấp dẫn từ các truyện ngắn hay tiểu thuyết. Minh nhận ra nếu không cố gắng, mình có thể bị thi trượt. Cậu quyết tâm luyện tập theo những lời

khuyên và tư vấn từ bạn bè và thầy cô.

Trước tiên, cậu bắt đầu đọc những đoạn có độ dài vừa phải một vài lần để trí não nhận biết thông tin. Sau đó, Minh ráp nối những đoạn nhỏ lại với nhau thành những đoạn lớn hơn và cứ thế cho đến khi nhớ được cả bài. Dần dần, cậu hình thành được thói quen nhớ lâu hơn, và thấy môn Văn không còn là một “cực hình” như trước đây nữa.

Lặp lại là một phương pháp tối ưu. Tuy nhiên, số lần lặp lại để ghi nhớ cũng phụ thuộc vào mức độ phức tạp của thông tin. Để ghi nhớ một số đơn giản như giá trị của số ”pi” chính xác với hai số thập phân: 3,14, bạn có thể chỉ cần vài lần lặp lại 3,14. Cũng số “pi” đó nhưng với giá trị chính xác đến 20 số thập phân như 3,14159265358979323846 thì phải lặp lại nhiều hơn với độ dài tăng dần. Đối với các trường hợp thế này, bạn cần lặp lại nhiều lần trong ngày, thậm chí bạn nên đầu tư thời gian ôn luyện đến khi nhớ hết chúng.

Học hỏi kỹ năng thực tế bằng cách lặp lại

Ông bà ta thường có câu “Học đi đôi với hành”, càng thực hành nhiều, bạn càng ghi nhớ sâu những kỹ năng mới. Bạn bỏ ra hàng giờ đồng hồ vẽ đi vẽ lại sơ đồ mạch điện môn Kỹ thuật, em trai của bạn dành cả kỳ nghỉ hè để tập chơi bóng hay nhóc tì nhà hàng xóm chiều nào cũng mang xe đạp ra sân khu tập thể tập đi...



Thực tế, phương pháp lặp lại không chỉ giúp chúng ta ghi nhớ thông tin, ý tưởng mà còn rất hữu ích trong quá trình học hỏi các kỹ năng thực tế.

Bạn nhớ mình bắt đầu tập đi xe máy như thế nào chứ? Đầu tiên, bạn được hướng dẫn bằng lý thuyết từ các bước kiểm tra phanh tay, phanh chân, đèn xi nhan, pha, kính chiếu hậu, còi, xăm lốp trước khi ngồi lên xe nổ máy. Nhưng chỉ đến khi cảm giác đạp chân thắng, tay phải vừa kéo ga vừa điều khiển tay lái hay vừa xi nhan vừa kéo còi và điều khiển hướng xe,… mới khiến bạn cảm thấy thực sự khó khăn và gượng gạo. "Trăm hay không bằng tay quen", chỉ cần bạn thường xuyên luyện tập, những cảm giác trên dần trở nên quen thuộc hơn và trở thành một phản xạ tự nhiên của bạn.

Tuy nhiên, không phải vì thế mà bạn lao vào luyện tập. Cũng giống như trí nhớ, các giác quan của bạn sẽ không thể tiếp nhận nhiều thông tin cùng lúc. Bạn có thể rã rời và căng thẳng nếu vừa học đá bóng, bóng rổ, vừa học lái xe,… trong một khoảng thời gian ngắn. Chúng sẽ khiến bạn rối bạn và chắc

chắn không thể tiếp nhận được hết những thông tin quan trọng. Vì vậy, bạn cần dành thời gian để cơ thể được nghỉ ngơi giữa các hoạt động.

5. Nhớ tích cực



Có một câu chuyện kể rằng:

Có hai chú ếch chẳng may rơi vào thùng pho-mát. Cả hai cố sức tìm cách thoát ra. Sau một hồi loay hoay tìm cách cứu thân, ếch xanh nản lòng, buồn bã: "Chúng ta đành chịu chết ếch hoa ơi! Thùng cao thế này làm sao thoát được." Nói xong ếch xanh buông chân tay từ từ chìm xuống.

Mặc dù rất mệt nhưng ếch hoa vẫn cố sức quẫy đạp vì chú tin rằng mình sẽ thoát ra. Thùng pho-mát dưới sự quẫy đạp của ếch hoa từ từ đông đặc lại. Chớp lấy cơ hội, ếch hoa dùng hết sức nhảy lên và thoát ra được.

Ếch hoa, dù trong hoàn cảnh đối mặt với cái chết vẫn tin rằng mình sẽ thoát ra được. Chính niềm tin đã tạo động lực giúp ếch hoa thoát chết.

Chúng ta học được gì từ bài học về hai chú ếch với vấn đề trí nhớ?

Câu chuyện cho ta biết rằng nếu bạn giới hạn niềm tin của mình trong vũng

lầy tâm tưởng, với suy nghĩ rằng "trí nhớ của tôi kém lắm" hay "mình chẳng thể nhớ nổi điều gì" thì bạn sẽ biến điều tưởng tượng ấy thành hiện thực. Niềm tin ấy sẽ ngăn cản, quấy rầy mỗi khi bạn cố gắng ghi nhớ, học hỏi điều gì. Mỗi khi học hỏi một điều mới, những suy nghĩ tiêu cực lại chạy đến lôi kéo bạn: "Mình chẳng nhớ được đâu mà, có học cũng vô ích. Tốt nhất là thôi kệ." Nó khiến bạn nản chí không muốn thu nhận bất cứ điều gì. Và quan trọng nhất, nó sẽ ngấm ngầm đục khoét, phá hoại những nỗ lực của bạn trong việc tìm hiểu và ứng dụng những kỹ năng trong cuốn sách này.

Chính vì vậy, muốn gia tăng trí nhớ của mình, bạn phải có niềm tin. Tin vào một trí nhớ siêu phàm. Bạn phải thay đổi suy nghĩ từ "trí nhớ của tôi kém lắm" thành "trí nhớ của mình đâu thua gì Eran Katz", từ "mình chẳng thể nhớ nổi điều gì" thành "chuyện nhỏ! Cái này chắc mất vài giây thôi."

Với suy nghĩ tích cực như vậy, trí não của bạn sẽ thôi tự hủy hoại và quay trở lại công việc của mình. Bạn sẽ dần lấy lại "phong độ". Một trí nhớ tuyệt vời sẽ thuộc về bạn.

Lạc quan và tin tưởng vào trí nhớ của mình

1. "Mình học giỏi gần bằng bạn ấy."

2. "Mình không học giỏi bằng bạn ấy."

Nếu lựa chọn một trong hai câu trên, bạn sẽ lựa chọn câu nào: (1) hay (2)? Để thay đổi niềm tin theo hướng lạc quan, bạn nên dùng những từ, cụm từ, hình ảnh mang tính khẳng định. Chúng sẽ giúp bạn củng cố sự tự tin, lạc quan của mình. Mỗi khi sử dụng chúng, niềm tin của bạn được mài giũa, củng cố và gia tăng sự sắc bén. Chúng cung cấp cho bạn sức mạnh để ghi

nhớ tốt sự vật hiện tượng, hạn chế đến mức tối thiểu những tác nhân quấy rối niềm tin.

Tuy có sức mạnh lớn lao nhưng niềm tin không đòi hỏi bạn phải nỗ lực quá nhiều. Hãy tạo ra các từ, hình ảnh rõ ràng về thông tin mà bạn muốn ghi nhớ và khẳng định lại điều này nhiều lần đến khi bạn tin tưởng. Để giúp gia tăng trí nhớ của mình một cách hoàn chỉnh, 10 gợi ý dưới đây bạn nên nghĩ đến trong đầu:

1. Mình có một trí nhớ tuyệt vời.
2. Mình có thể nhớ bất cứ thứ gì mình thấy.
3. Mọi nơi, mọi lúc trí nhớ mình luôn tăng lên.
4. Mình nhớ tên, khuôn mặt, địa điểm, sự kiện, ngày tháng… một cách dễ dàng và hiệu quả.
5. Mình có thể nhớ thông tin nhanh chóng.
6. Đầu óc mình dễ dàng chỉnh sửa các thông tin đã ghi nhớ nếu cần.
7. Trí nhớ cung cấp cho mình tất cả thông tin mình cần.
8. Mình nhớ ngay lập tức những thông tin quan trọng.
9. Mình luôn trả lời được mọi câu hỏi khi cần.
10. Trước đây, bây giờ, sau này, trí nhớ của mình luôn luôn tốt.

Loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực

Suy nghĩ tiêu cực là kẻ phá hoại số một ngăn cản bạn đến với tư duy tích cực. Nhưng nó không hoàn toàn xấu. Chúng giúp chúng ta phân tích sự vật hiện tượng dưới nhiều góc độ khác nhau, nhờ đó ta đưa ra được các giải pháp tốt nhất.

Tuy nhiên, sự nguy hại của suy nghĩ tiêu cực chính là nỗi day dứt phiền muộn. Nó tạo áp lực lên tâm lý và khiến bạn không còn sức lực để tiếp nhận những thông tin mới. Vì thế, việc loại bỏ hoặc hạn chế những suy nghĩ tiêu cực là một việc làm vô cùng cần thiết.

Vì thế, bạn phải nhận thức được chúng để loại bỏ chúng khỏi tâm trí mình. Bằng cách nào? Nếu bạn cảm thấy bồn chồn, lo lắng trước một việc nào đó, hãy tìm hiểu về nguyên nhân của sự lo lắng đó. Bạn lo lắng "liệu đề thi năm nay có khó không", "lỡ mình trượt thì sao"… Những suy nghĩ tiêu cực ấy sẽ "ngốn" toàn bộ thời gian và công sức của bạn. Bạn không thể học hành, ôn luyện tốt vì đầu óc cứ nghĩ đến chuyện "đề thi khó" hay "lỡ như bị trượt". Mỗi lúc như vậy, bạn hãy mỉm cười và tự nhủ: "Mình sẽ nhớ được tất cả. Mọi chuyện sẽ tốt đẹp thôi." Điều này sẽ giúp bạn đối mặt và giảm thiểu những suy nghĩ tiêu cực.

Một khi ý thức được những suy nghĩ tiêu cực, bạn càng dễ đánh bại chúng. Càng nhận biết nhanh nguồn gốc của các cảm giác, bạn càng nhanh chóng thay thế được những suy nghĩ tiêu cực này bằng những suy nghĩ tích cực hơn.

Gia tăng trí nhớ tại những khu vực đặc biệt

Trí não con người là một dạng phức tạp. Có người nhớ tốt ở lĩnh vực này nhưng lại khá kém ở lĩnh vực khác. Bạn có thể ghi nhớ rất tốt các bài hát, giai điệu, âm thanh nhưng lại không thể nhớ nổi công thức Toán học nào đó. Hoặc bạn có thể nhớ rõ các chi tiết trong bộ phim mới trình chiếu trên tivi nhưng bạn "chẳng hiểu sao" cuốn sổ mình mới để đây giờ đi đâu mất.

Mỗi người có một khu vực ghi nhớ đặc biệt khác nhau. Điều quan trọng là chúng ta phải biết khai thác và đầu tư khu vực đặc biệt ấy để thu lợi nhiều nhất.

Để làm được điều đó, bạn có thể tập trung tư duy tích cực vào những lĩnh vực cụ thể thường gây khó khăn nhất cho mình. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc nhớ các công thức Toán, hãy sáng tác những câu thơ vần vè dễ hiểu có nhắc đến các công thức đó. Nếu bạn quên nơi để các đồ vật, hãy giữ bên mình một quyển sổ nhỏ có ghi lại vị trí, nơi lưu trữ đồ vật. Khi nào quên, bạn lại giở sổ ra để nhắc nhở mình. Tùy từng trường hợp mà bạn có cách cải thiện trí nhớ riêng.



Bài tập

A. Nếu trí não bạn đang bị quấy rầy bởi những suy nghĩ tiêu cực thì nó sẽ không dễ dàng chấp nhận 10 gợi ý trên. Vì vậy đừng vội ép buộc bản thân thay đổi nhanh chóng.

Hãy thư giãn, để trí óc bạn trở về trạng thái "trời yên bể lặng". Thư giãn sẽ giúp loại bỏ những tác nhân cản trở bạn tiếp nhận cái mới. Theo đó những thông tin mới nhẹ nhàng đi vào và lưu giữ trong bộ não lúc nào không hay. Để đưa tâm trí trở về trạng thái tĩnh lặng, hãy từ từ nhắm mắt lại, nhẹ nhàng ngừng suy nghĩ về hiện tại, để trí não trống rỗng hoặc tưởng tượng bạn đang nằm trên đồng cỏ xanh rờn… Giờ hãy hít vào thật sâu, giữ yên trong 10 giây rồi từ từ thở ra, đồng thời nói "thư giãn". Lặp lại cho đến khi tâm trí bạn bình lặng. Bây giờ, hãy nghĩ đến 10 gợi ý ở trên và lặp lại chúng cho đến khi trí não bạn chấp nhận chúng. Từ từ mở mắt ra và quay về thực tại. Với cách này, bạn sẽ thay đổi triệt để niềm tin của mình.

Tiếp tục bài tập này ít nhất mỗi ngày một lần trong 60 ngày liên tiếp. Thời gian tốt nhất để luyện tập là sáng sớm. Bạn có thể kết hợp nó với bài tập thể dục của mình. Sáng sớm là khoảng thời gian trí não bạn được làm mới. Bạn sẽ dễ dàng tập trung tinh thần, loại bỏ các tác nhân quấy rối để hoàn thành bài tập.

B. Sự lạc quan và niềm tin mạnh mẽ là nguồn sống cho trí nhớ. Chúng giúp bạn luôn yêu đời, tiếp nhận thông tin nhanh chóng, dễ dàng. Hãy tạo ra cho mình niềm tin vào công việc, học tập và cuộc sống bằng những bài tập nhỏ sau:

1. Mỗi ngày trước khi đi ngủ, dành một vài phút để tĩnh tâm suy nghĩ những

điều mình đã làm trong ngày. Loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực, buồn bã. Ghi ra giấy những niềm tin, mong ước, hy vọng về công việc, học tập hay cuộc sống rồi đặt lên bàn học nơi bạn dễ thấy nhất khi tỉnh dậy.

2. Trước mỗi sự việc bạn "lỡ quên", đừng vội áp đặt tâm lý mặc cảm mà hãy đặt quyết tâm: "Chỉ được phép quên lần này thôi! Lần sau buộc phải nhớ."

3. Mỗi lần trò chuyện với nhóm bạn hay người khác, đừng vội chấp nhận ý kiến của số đông mà hãy bảo vệ ý kiến của mình. Phải tự tin vào khả năng ghi nhớ của mình. Không phải lúc nào số đông cũng đúng. Dù đúng hay sai, trí nhớ của bạn cũng sẽ gia tăng.

4. Ghi ra giấy những điểm mạnh, điểm yếu về bản thân (theo cảm nhận của bạn). Phân tích nguyên nhân của những điểm yếu ấy theo nhìn nhận trước đây vào một cột. Thử đưa ra ví dụ để phản biện lại những phân tích mang tính bi quan vào cột đối xứng. Từ đó chuyển suy nghĩ bi quan thành lạc quan.

6. Liên tưởng



Có một anh chàng nọ tài năng đánh đàn có hạn nhưng lại thích khoe mẽ. Cạnh nhà anh ta có thiếu phụ trẻ vừa mới mất chồng. Một điều kỳ lạ là mỗi khi anh ta đánh đàn thì ở nhà bên lại có tiếng khóc vang lên nức nở. Anh ta càng đánh thì tiếng khóc càng thảm thiết hơn. Nghĩ tiếng đàn của mình hay đến nỗi lay động con tim người thiếu phụ nên ngày nào cứ đến giờ đấy anh ta lại đem đàn ra gảy. Cho đến một hôm chắc mẩm mình đã lấy được lòng người thiếu phụ xinh đẹp, anh ta mới mon men lại gần.

"Thưa chị, không biết tại sao mỗi lần tôi cất tiếng đàn là chị lại bật khóc. Nếu như tiếng đàn của tôi làm chị phiền lòng thì từ nay tôi sẽ không đàn nữa."

"Không sao đâu anh! Anh cứ tiếp tục đàn đi. Mỗi khi nghe tiếng đàn của anh là tôi lại nhớ đến người chồng quá cố của mình," người thiếu phụ vừa lau nước mắt vừa trả lời.

Cảm thấy cơ hội đã đến! Anh ta liền hỏi: “Vậy ngày xưa chồng chị chắc cũng là người đánh đàn rất hay?”
“Không ạ! Chồng tôi làm nghề mổ lợn. Tiếng đàn của anh làm tôi nhớ đến tiếng lợn bị chồng tôi giết nên tôi mới khóc…”
Mỗi khi nghe tiếng đàn lại nhớ đến tiếng lợn kêu khi bị giết. Một sự liên tưởng thú vị. Vậy liên tưởng là gì?
Liên tưởng là phương thức ghi nhớ rất hiệu quả thông qua việc kết nối sự vật hiện tượng bạn muốn nhớ với những thứ bạn đã biết để nhớ dễ dàng hơn.
Có bốn quy luật hình thành liên tưởng:
1. Luật tương tự: các sự vật tương tự về tính chất, đặc trưng dễ gợi liên tưởng đến nhau. Như nhắc đến sắt thép ta liên tưởng đến sự cứng rắn, mùa thu ta liên tưởng tới lá vàng rơi,…
2. Luật tương phản: Các sự vật có những đặc điểm tương phản có thể hình thành liên tưởng, như: sáng – tối, nóng – lạnh, xa – gần, khóc – cười,…
3. Luật gần nhau: các sự vật gần nhau về thời gian hay không gian cũng hình thành liên tưởng. Như thấy hoa thì có thể liên tưởng đến ong, bướm, thấy cá thì có thể liên tưởng đến nước,…
4. Luật quan hệ: Hình thành liên tưởng do mối quan hệ giữa các sự vật. Như: nhìn trời mưa ta nghĩ đến mây, từ mây ta lại liên tưởng đến gió, ao hồ v.v…
Bằng cách tự tạo ra sự liên hệ giữa các sự vật, hiện tượng, bạn sẽ dễ dàng nắm bắt được thông tin mới và lưu giữ chúng nhanh chóng, chính xác. Càng liên tưởng nhiều, bạn càng dễ ghi nhớ.
Bạn cũng nên hạn chế tạo dựng các hình ảnh liên tưởng mang ý nghĩa tương

phản. Những hình ảnh dạng này sẽ khiến chúng ta dễ hình thành thói quen suy nghĩ tiêu cực về sự vật hiện tượng – điều này không tốt với trí nhớ. Dưới đây là những phương pháp liên tưởng hiệu quả giúp bạn ghi nhớ tốt hơn.

Sự vật hiện tượng thay thế

Khi nghe, nhìn thấy những từ, cụm từ trừu tượng hay khiến bạn còn thấy mơ hồ, hãy nghĩ đến bất cứ thứ gì gần âm với nó hoặc tưởng tượng trong trí não bức tranh về sự vật hiện tượng đó.

Khi bắt gặp một sự vật, hiện tượng mơ hồ và khó nhớ, bạn hãy bình tĩnh, nhìn nhận kỹ càng về nó, sử dụng trí tưởng tượng để tạo mối liên kết giữa chúng với những hình ảnh bạn có sẵn trong đầu. Bằng việc tích cực tạo dựng mối liên hệ giữa các thông tin, bạn sẽ nâng cao đáng kể khả năng ghi nhớ và hồi tưởng.

Tưởng tượng chính là giai đoạn trung gian giữa nhận thức và suy nghĩ.

Chúng ta không bao giờ suy nghĩ mà không kèm theo hình ảnh.



Bạn có thấy rằng dù cố gắng tới đâu ta vẫn không thể ghi nhớ được hình dáng của nước Mỹ, Anh, Pháp nhưng lại có thể nhớ hình dạng của Việt Nam hoặc Ý rất dễ dàng. Đó là vì Việt Nam có dạng chữ S còn Ý thì giống chiếc ủng. Chiếc ủng hay chữ S là những hình ảnh quen thuộc đối với chúng ta, do đó, hình dạng của Việt Nam hay Ý không thể chạy khỏi trí não được.

So sánh giữa đọc truyện và xem phim Harry Porter, bạn sẽ nhận ra ngay sự khác biệt. Sau khi xem phim bạn có thể kể rành mạch diễn biến sự kiện còn sau khi đọc truyện bạn lại lúng túng và chỉ nhớ được những chi tiết nhỏ mà thôi.

Bởi thế, nếu thông tin càng trực quan sinh động, bạn càng dễ dàng ghi nhớ và lưu giữ. Để ghi nhớ tốt nhất, bạn nên tạo dựng các hình ảnh có tính kỳ lạ,

ngộ nghĩnh, thậm chí vô lý. Dưới đây, tôi tổng kết một số nguyên tắc tạo hình ảnh hiệu quả:

1. Tưởng tượng mọi thứ thiếu cân đối như quá nhỏ hoặc quá lớn (một con voi có thể chui qua lỗ kim).
2. Tưởng tượng sự vật, hiện tượng đang trong trạng thái hoạt động.
3. Phóng đại số lượng sự vật cần nhớ (hàng trăm quả cam đang bay tứ tung).
4. Sử dụng tất cả các giác quan nghe, nhìn, chạm, ngửi, nếm để cảm nhận được sự sống động của hình ảnh, sự vật, hiện tượng.

Từ viết tắt

Viết tắt giúp bạn tóm gọn một câu, cụm từ dài trong một văn bản bằng những từ ngắn hơn hoặc những từ mà bạn đã biết. Chúng giúp bạn nhớ dễ hơn và lâu hơn. Không chỉ vậy, nó còn là tác nhân giúp gợi nhớ lại các câu, cụm từ trước đó.

Từ viết tắt là từ thông thường được tạo ra từ những ký tự đầu của các cụm từ hoặc các câu như ASEAN là từ viết tắt của Association of South East Asian Nations – Hiệp hội các quốc gia Đông Nam Á; NATO: North Alantic Treaty Organization – Khối hiệp ước Bắc Đại Tây Dương; WTO: World Trade Organization – Tổ chức Thương mại Thế giới. Hoặc không theo từ đầu như radar: radio detection and ranging – Dò tìm và định vị bằng sóng vô tuyến; amphetamine: alpha-methyl-phenethylamine – tên một loại dược phẩm.

Dựa trên cách thức xây dựng ở trên, bạn dễ dàng thiết lập riêng cho mình một danh sách các từ viết tắt. Bạn có thể sắp xếp các ký tự đầu thành một từ mới, hoặc từ gây ấn tượng mạnh cho việc ghi nhớ dễ dàng các thông tin.

Ví dụ, để ghi nhớ các nguyên tố nhóm halogen: Flo (F), Clo (Cl), Brom (Br), Iot (I), Atatin (At) – bạn có thể lấy ký tự đầu của tên các nguyên tố để ghép lại tạo thành tên của *câu lạc bộ những người yêu thích bia*: FC.BIA.
Tuy nhiên, có thể với sự giới hạn của các ký tự được chọn và tìm kiếm cách thức sắp xếp thành từ có ý nghĩa sẽ khiến trí óc bạn "lãng quên" nhiệm vụ ghi nhớ cụm từ, đoạn văn trong cấu trúc văn bản. Chính vì thế phương pháp ký tự đầu dưới đây sẽ giúp hoàn thiện những khiếm khuyết đó.
Ký tự đầu
Phương pháp ký tự đầu là một từ, cụm từ hay câu được tạo thành từ các ký tự đầu tiên của mỗi từ trong thông tin bạn muốn ghi nhớ. Dựa trên thông tin tiếp nhận, bạn tự tạo cho riêng mình một cụm từ tắt phù hợp giúp bạn ghi nhớ tốt thông tin đó.
Bạn đang học dãy điện hóa kim loại: Kali, Bari, Canxi, Natri, Magie, Nhôm, Kẽm, Sắt, Niken, Thiếc, Chì, Hidro, Đồng, Thủy ngân, Bạc, Bạch kim, Vàng – K, Ba, Ca, Na, Mg, Al, Zn, Fe, Ni, Sn, Pb, H, Cu, Hg, Ag, Pt, Au. Để ghi nhớ được dãy điện hóa này bạn có thể chuyển các ký tự đầu thành dạng cấu trúc: "Khi Bà Con Nào May Áo Giáp Sắt Nên Sang Phố Hỏi Cửa Hàng Á Phi Âu". Việc chuyển các công thức hóa học của dãy điện hóa khó nhớ thành một câu văn giàu hình ảnh sẽ giúp bạn dễ dàng ghi nhớ thông tin hơn.
Trong quá trình ghi nhớ thông tin, bạn có thể linh hoạt vận dụng phương pháp ký tự đầu sao cho phù hợp với khả năng ghi nhớ của bạn.
Giống như các từ viết tắt, bạn nên tạo ra cụm từ, các câu mang sắc thái lạc quan, dí dỏm. Chúng sẽ khiến bạn hứng thú và từ đó nhớ lâu hơn.

Liên kết các sự vật hiện tượng

Phương pháp ký tự đầu, từ viết tắt hay hình ảnh thay thế giúp bạn ghi nhớ tốt những từ, cụm từ hoặc một danh sách nhưng lại không hữu dụng nếu bạn muốn ghi nhớ đầy đủ sự việc, sự kiện nào đó. Vì thế bạn cần tới một phương pháp khác.

Trước mỗi sự việc, sự kiện bạn hãy đặt chúng vào một hay nhiều câu hỏi sau đây:

1. Thông tin này bắt nguồn từ đâu?
2. Mình nghĩ gì về nó? Cảm giác về nó như thế nào?
3. Những đặc trưng, tính chất, nét riêng biệt của nó là gì?
4. Ích lợi của nó ra sao?
5. Có thể sử dụng nó như thế nào?
6. Nó có ích lợi gì đối với mình?
7. Mình đã biết gì về nó hay chưa?
8. Nó có khả năng liên kết được với cái gì?
9. Có thể suy ra được gì từ nó?
10. Độ tin cậy của nó như thế nào?

Bằng cách áp dụng chặt chẽ 10 câu hỏi này cho những sự việc mà bạn tiếp nhận, trí não bạn sẽ bắt đầu quá trình liên kết các thông tin, sự việc lại với nhau. Càng nhiều câu hỏi cho sự vật hiện tượng, sự liên kết thông tin càng bền chặt, các thông tin mới sẽ được lưu trữ sâu trong trí não và xuất hiện ngay khi bạn cần.

Giả sử bạn đang học môn *Kinh tế học đại cương* và cần phải ghi nhớ các chu

trình kinh tế: suy thoái, khủng hoảng, phục hồi, hưng thịnh. Bạn hãy áp dụng cả 10 câu hỏi vào ví dụ này.

1. Thông tin này bắt nguồn từ đâu? Chu trình kinh tế được đề cập trong cuốn *Kinh tế học đại cương*. Hình ảnh cuốn sách *Kinh tế học đại cương* mượn của chị khóa trên đã được lưu giữ trong trí nhớ của bạn. Đây là bước đầu tiên tạo ra liên kết.

2. Mình có thể nghĩ gì về nó? Cảm giác về nó như thế nào? Ra là vậy kinh tế nói chung, kinh doanh nói riêng đều suy, khủng, phục, hưng. Xem ra có vẻ hấp dẫn đây!

3. Những đặc trưng, tính chất, nét riêng biệt của nó là gì? Tóm lược một chu trình kinh tế, đi từ hưng thịnh cho đến khủng hoảng. Mỗi giai đoạn có những biểu hiện khác nhau được nhận biết thông qua các dấu hiệu đặc trưng.

4. Ích lợi của nó ra sao? Tìm hiểu từng giai đoạn để có thể hiểu nền kinh tế hoặc việc kinh doanh đang ở giai đoạn nào.

5. Có thể sử dụng nó như thế nào? Dựa trên những biểu hiện về các giai đoạn phát hiện ra tình trạng nền kinh tế. Từ đó hạn chế thấp nhất thiệt hại trong giai đoạn suy thoái, khủng hoảng và tìm kiếm những cơ hội hiếm có trong giai đoạn này. Đồng thời tạo mọi vật liệu cho sự gia tăng cơ hội, mở rộng quy mô, tối đa hóa lợi nhuận.

6. Nó có ích lợi gì đối với mình? Ngay thời điểm hiện tại, nó có thể giúp định hướng nghề nghiệp, tận dụng những cơ hội để nâng cao khả năng bản thân. Lâu dài hơn, nó tạo được nền tảng kiến thức để đối phó với tác hại hay tận dụng sự ưu đãi để hoạt động thành công trong nền kinh tế. Không chỉ

vậy, nó sẽ cần thiết và hữu dụng trong các kỳ kiểm tra hay kỳ thi nào.

7. Mình đã biết gì về nó hay chưa? Đây là chu trình chính của nền kinh tế. Mọi quốc gia, mọi nền kinh tế đều không tránh khỏi chu kỳ này.

8. Nó có khả năng liên kết được với cái gì? Nó có khả năng liên kết với nhiều thứ liên quan đến kinh tế như tiền tệ, giá cả, ngân hàng, tỷ lệ lạm phát, giảm phát, chỉ số CPI (comsumer price index – chỉ số giá tiêu dùng), GDP, GNP, HDI, các nhà kinh tế học, nhà hoạch định chính sách

9. Có thể suy ra được gì từ nó? Tác hại, ảnh hưởng của những chu kỳ trước sẽ là bài học kinh nghiệm cho chu kỳ này giảm thiểu sự thiệt hại.

10. Độ tin cậy của nó như thế nào? Thông tin hoàn toàn tin cậy và thông tin mới cần tìm hiểu và lưu giữ nó trong trí nhớ.

Bài tập

1. Với mỗi từ tiếng Anh bạn học được, cố gắng tìm ít nhất một từ đồng nghĩa hoặc trái nghĩa với nó.
2. Gắn tên các danh nhân bạn đã gặp trong chương trình học với những hình ảnh quen thuộc với bạn.
3. Liên tưởng để ghi nhớ bảng mã màu ghi trên các điện trở: Đen, Nâu, Đỏ, Cam, Vàng, Lục, Lam, Tím, Xám, Trắng.
4. Ghi nhớ các tiên đề, định lý, định nghĩa mà bạn đã được học bằng phương pháp này.

7. Phân nhóm

Nhà chính trị Jacques Roumain đã từng nói: "Bạn không thể ăn một lần hết một quả táo mà phải cắn từng miếng một." Thật vậy, trong công việc và cuộc sống, bạn không thể ôm đồm làm một lúc nhiều việc mà phải biết cách phân phối và bố trí hợp lý. Ghi nhớ thông tin cũng không ngoại lệ. Bạn không thể hoặc khó lòng nhớ được lượng thông tin lớn cùng lúc. Nhưng nếu bạn biết cách tách chúng ra thành những phần nhỏ hơn, việc ghi nhớ sẽ dễ dàng hơn. Tương tự như phương pháp viết tắt và ký tự đầu, phân nhóm là phương pháp chuyển những thông tin dài thành các mẩu nhỏ để dễ nhận biết.



Từ bé, chúng ta đã bắt đầu biết phân loại những đồ vật xung quanh mình. Đi chơi biết phải vào đâu để lấy mũ, lấy kính, biết "giữ của" – đây là điện thoại của ba, kia là xe của mẹ, đồ chơi thì không ăn được còn bánh kẹo để trong tủ riêng.

Tương tự như vậy, các cuốn sách bạn học đều được phân chia thành các chương, mục, ý và luận điểm. Việc phân chia này sẽ giúp bạn phân loại và ghi nhớ theo nhóm thông tin và kiến thức từ thấp đến cao, từ đơn giản đến

phức tạp.

Việc phân nhóm sẽ “sắp xếp” thông tin theo từng nhóm nhỏ vào các ngăn lưu trữ khác nhau trong não bộ. Từ đó, não bộ sẽ liên kết giữa các ngăn lưu trữ với nhau để tạo thành một hệ thống thông tin đầy đủ về sự vật hoặc hiện tượng.

Nhóm số

Khi nhận được một số điện thoại mới, bạn thường có thói quen lưu nó vào điện thoại hoặc sổ tay. Nếu một lúc nào đó, bạn không mang theo di động hay không có sổ tay mà số điện thoại đó rất quan trọng, bạn sẽ làm thế nào?



Cách duy nhất là tự ghi nhớ. Với dãy 10 đến 11 chữ số, bạn sẽ khó khăn khi phải ghi nhớ chúng một lần. Nếu bạn phân chia số đó thành khoảng 3 đến 4 nhóm nhỏ thì việc ghi nhớ sẽ dễ dàng hơn.

Giả sử số điện thoại bạn cần nhớ là: 01244791059. Để ghi nhớ dãy này bạn nên chia chúng thành 0124 – 479 – 10 – 59. Bạn sẽ ghi nhớ từng nhóm số : 0124 rồi đến 479 tiếp đến 10 và 59. Tôi chắc chắn rằng bạn sẽ thấy thoải mái và dễ nhớ hơn việc phải ghi nhớ 11 số liền một lúc.

Nhóm từ

Bạn mới xem xong bộ phim *Công viên kỷ Jura* và hình ảnh con khủng long bạo chúa gây ấn tượng mạnh trong tâm trí bạn. Nhưng bạn lại không nhớ tên của nó là gì. Bạn tìm kiếm tài liệu và biết tên khoa học của nó là *Tyrannosaurus.*

Có vẻ cái tên khoa học này khá phức tạp và nhớ được nó là cả một vấn đề. Nếu phân chia chúng thành các nhóm từ nhỏ hơn, ví dụ như Tyranno – saurus, bạn có thể hình dung về nó dễ dàng hơn. Và với mỗi cụm từ, bạn có thể chia nhỏ hơn nếu chưa nhận biết được cụm từ đó.

Tôi đã nhớ được tên con khủng long bạo chúa này bằng cách chia Tyranno thành: Tyra là tên của siêu mẫu xinh đẹp nổi tiếng, người sáng lập chương trình "Next Top Model". Bạn biết Milano là tên tiếng Ý của kinh đô thời trang thế giới Milan – vì vậy bạn có thể tưởng tượng Tyranno là tên tiếng Ý của cô người mẫu Tyra. Còn Saurus? Chúng ta biết Taurus là tên chòm sao Kim Ngưu, do đó bạn có thể tưởng tượng Saurus là "chòm sao Thằn lằn". Như vậy Tyrannosaurus là hình ảnh siêu mẫu Tyra đang ở nước Ý ngắm nhìn chòm sao Thằn lằn.

Nhóm đặc điểm

Việc phân nhóm sự việc hiện tượng dựa trên đặc điểm của chúng là cách

thức giúp chúng ta ghi nhớ thông tin một cách dễ dàng và nhanh chóng hơn. Đây cũng là cách các nhà khoa học xây dựng các bài kiểm tra IQ. Nhưng nếu các bài kiểm tra IQ dựa trên những chuẩn mực riêng, thì việc bạn nhóm các sự vật hiện tượng lại hoàn toàn phụ thuộc vào quan điểm riêng của bạn. Cùng một loại thông tin nhưng mỗi người có cách chọn lựa nhóm đặc điểm dễ nhớ khác nhau.

Chẳng hạn, bạn cần ghi nhớ tên các quốc gia Đông Nam Á: Việt Nam, Lào, Campuchia, Thái Lan, Myanmar, Malaysia, Indonesia, Philippin, Brunei, Singapore, Đông Timo. Bạn có thể ghi nhớ dựa trên thể chế nhà nước của các quốc gia này và phân chia chúng thành ba nhóm: Quân chủ lập hiến: Thái Lan, Campuchia, Malaysia.

Quân chủ chuyên chế: Brunei.

Cộng hòa: Việt Nam, Lào, Indonesia, Philippin, Singapore, Đông Timo.

Bài tập

Thử phân nhóm và ghi nhớ (nếu có thể) những thông tin dưới đây.

1. Bạn cần đi siêu thị mua cà chua, bí đỏ, thịt gà, sữa tươi, táo, dầu ăn, hạt nêm, muối, bột giặt, kem đánh răng, nước rửa chén, dầu gội, sữa tắm, kem dưỡng da.
2. Các số: 3.142; 6.626; 2,718; 2.998; 6.022; 9.807; 1.618; 8.314; 2.413

1914; 209; 1407; 1993; 407; 1939; 1945; 1967; 1995; 1206.

1; 2; 3; 4; 5; 8; 9; 13; 16; 21; 25; 34; 36; 49; 55; 64; 81; 89

3. Bình Ngô đại cáo, Hịch tướng sĩ, Truyện Kiều, Con rồng tre, Nhật ký

trong tù, Quốc âm thi tập, Binh thư yếu lược.

4. Thơ Thơ, Việt Nam nghìn dặm, Gửi hương cho gió, Hồ Xuân Hương – bà chúa thơ Nôm, Việt Nam hồn tôi, Đọc thơ Nguyễn Khuyến.

5. Phân nhóm các vật dụng trong nhà bạn.

8. Tưởng tượng



Hai người đàn ông đang ốm nặng, ở chung một phòng trong bệnh viện. Một người được phép ngồi trên giường một tiếng mỗi ngày để lọc khí phổi. Giường của ông gần với chiếc cửa sổ duy nhất của phòng. Người đàn ông còn lại phải nằm cả ngày trên giường.

Hàng ngày, hai người đàn ông lần lượt kể chuyện cho nhau nghe về gia đình, công việc, về những ngày phục vụ trong quân đội, những nơi họ đã đặt chân đến. Và mỗi buổi chiều, trong một tiếng được ngồi dậy "theo quy định", người đàn ông ngồi gần cửa sổ luôn cố gắng kể cho người bạn cùng phòng

nghe những điều ông nhìn thấy qua ô cửa nhỏ.
Một tiếng ngắn ngủi ấy luôn khiến cho người đàn ông nằm ở giường bên kia cảm thấy sức sống trong mình mạnh mẽ hơn, đó là lúc thế giới của ông rộng mở và trở n ên sống động hơn với những hoạt động và màu sắc của thế giới bên ngoài. Người bạn già kể cho ông nghe về một công viên rất đẹp với hồ nước xanh mát bên ngoài ô cửa, nơi những chú vịt và thiên nga thanh thản bơi trong nước, những đứa trẻ thả thuyền giấy với tiếng cười lanh lảnh hàng ngày. Những người yêu nhau tay trong tay ngồi bên những bông hoa rực rỡ như bảy sắc cầu vồng. Phía xa là những hàng cây cổ thụ và cảnh thành phố thanh bình. Ông thường nhắm mắt lại để tưởng tượng là những điều tuyệt vời ở phía ngoài ô cửa qua lời kể của người bạn già cùng phòng, với tất cả sự thích thú và niềm say mê cuộc sống.
Một buổi chiều ấm áp, người đàn ông bên cửa sổ kể cho ông nghe một cuộc diễu hành đang diễn ra ngoài phố. Mặc dù, ông không thể nghe thấy tiếng nhạc, không nhìn thấy đoàn quân chỉnh tề, nhưng ông có thể tưởng tượng ra những gì đang diễn ra thông qua lời miêu tả rất đẹp và sinh động của người bạn cùng phòng.
Một buổi tối muộn, người đàn ông nằm bên cửa sổ lên cơn ho liên tục. Có lẽ ông ta đang bị tắc ống khí quản ở phổi. Các bác sĩ, y tá cố gắng chạy chữa nhưng lực bất tòng tâm.
Một thời gian sau khi sức khỏe người đàn ông còn lại tốt hơn, các y bác sĩ chuyển ông sang chiếc giường cạnh cửa sổ. Bồi hồi nhớ lại người bạn cùng phòng người đàn ông cố gắng ngồi dậy thật chậm, để tự mình chiêm ngưỡng

cuộc sống sôi động và đầy lôi cuốn bên ngoài. Nhưng tất cả những gì ông nhìn thấy chỉ là MỘT BỨC TƯỜNG MÀU TRẮNG!
Ông thấy tim mình thắt lại, những giọt nước mắt lăn dài trên má.
Nguồn Internet
Câu chuyện cảm động về tình người trên đây cho ta biết được sức mạnh của trí tưởng tượng. Nó như thứ phép lạ giúp con người có thể vui sống và mau khỏi bệnh.
Trong cuộc sống, bạn cũng sử dụng trí tưởng tượng để vẽ nên những bức tranh, hình ảnh về các sự vật hiện tượng trong trí não. Khi bạn nghĩ về món gà quay, ngay lập tức hình ảnh một chú gà vàng ươm, béo ngậy kèm theo chén nước chấm dậy mùi cay nồng hiện ra trong trí não bạn.



Kỹ thuật tưởng tượng có sức mạnh to lớn giúp bạn ghi nhớ các sự vật hiện tượng nhanh chóng và dễ dàng. Bạn "chụp ảnh" các thông tin muốn ghi nhớ và sau đó tham khảo những hình ảnh này để gợi nhớ những chi tiết quan trọng.

Thực tế, tất cả các phương pháp và kỹ thuật ghi nhớ đều dựa trên nền tảng liên tưởng và tưởng tượng. Nói một cách khác, nếu muốn ghi nhớ bất cứ điều gì, bạn phải liên tưởng chúng với những gì bạn đã biết. Và tưởng tượng là công cụ để bạn thực hiện điều đó.

Nhưng trước tiên bạn cần phải rèn luyện cho mình một kỹ năng quan sát tốt. Nó sẽ giúp bạn tập trung vào các chi tiết chính của sự vật hiện tượng để liên

tưởng chúng với những gì quen thuộc trong trí não của bạn.

Quan sát hình ảnh

Bạn tham gia một buổi tiệc sinh nhật. Trong lúc đang trò chuyện cùng bạn bè thì một người đến gần và hỏi: “Trông cậu quen thế. Mình gặp cậu ở đâu rồi thì phải!”

Tại sao người đó không nói: “Tên cậu quen quá. Mình nhớ đã thấy tên cậu ở đâu rồi thì phải!” Tại sao tất cả mọi người khi gặp người mình có cảm giác quen thuộc đều nói “trông mặt quen quen” mà không phải là “tên quen quen”?

Thực tế, bộ não của chúng ta xử lý hình ảnh chính xác và nhanh chóng hơn so với các hình thức khác. Chính vì vậy, hình ảnh về thông tin sự vật sẽ đập vào mắt chúng ta đầu tiên, sau đó chuyển đến não bộ và các giác quan khác để xử lý thông tin.

Khi bạn gặp ai đó, khuôn mặt, cử chỉ của họ sẽ được lưu trữ vào tâm trí bạn, nhiều khi là vô thức. Và khi gặp lại họ, bạn có cảm giác quen thuộc.

Tuy nhiên, không phải lúc nào trí não bạn cũng bắt kịp các hình ảnh cần nhớ. Nắm bắt hình ảnh sự vật, sự việc càng rõ ràng, bạn càng dễ ghi nhớ và tái hiện chúng mỗi khi cần.

Chẳng hạn, bạn tham dự một lớp học về Quảng cáo, tất cả bài giảng đều được trình bày bằng PowerPoint. Muốn ghi nhớ tốt bài giảng, bạn cần phải “tai nghe, mắt nhìn, tay ghi”. Hay nói cách khác, bạn vừa nghe giảng vừa theo dõi các kiến thức được hình ảnh hóa hiện trên màn chiếu. Càng quan sát tốt hình ảnh, bạn càng hiểu bài và ghi nhớ thông tin tốt hơn.

Bài tập

1. Lấy một trang giấy trắng (cỡ giấy A4), ghi lần lượt các số tự nhiên từ 1 đến 100 vào những vị trí bất kỳ trên mảnh giấy. Trong vòng 3 phút thử tìm theo thứ tự 100 số đó bằng cách khoanh tròn (nghĩa là bạn phải tìm ra số 1 trước khi tìm ra số 2).

Cũng trò chơi trên nhưng chơi với nhiều người. Các bạn thi xem ai tìm được nhiều số hơn. Sau đó nâng lên thành 200, 300 số …

2. Cho dãy số sau, trong vòng 1 phút, hãy tìm số không theo quy luật:

01234567891011121314151617181920212223242526272829303132333435
60.

3. Tìm các từ sau trong bảng dưới đây: MINDMAP, MEMORY, IMAGE, ATTEND, PISE, REPEAT, WORD, MUSIC, THINK, TRACT, POSITIVELY, ACRONYM, GORSY, TYPIC, PECK, APPLE, NOTE, TEST, WRAP, RAMP, PASS, GONE, EVENT

APPLE, NOTE, TEST, WRAP, RAMP, PASS, GONE, EVENT

A	E	T	O	N	E	V	E	N	T
R	M	A	C	R	O	N	Y	M	F
E	I	E	I	A	T	S	T	U	T
A	N	S	M	A	R	T	A	S	C
P	D	O	A	O	T	T	E	I	K
P	M	U	G	K	R	T	P	C	P
L	A	A	E	N	B	Y	E	A	V
E	P	S	R	I	T	P	R	N	U
X	I	S	S	H	Z	W	O	R	D
P	O	S	I	T	I	V	E	L	Y

Giai điệu, vần điệu

Chúng ta thường có xu hướng nhớ giai điệu các bài hát, câu thơ nhanh hơn là trích dẫn một đoạn văn xuôi, hay một định lý, định luật hay khái niệm khoa học. Bộ não chúng ta có xu hướng "thích" nghe các thông tin kèm vần điệu hoặc nhịp điệu hơn là những thông tin truyền đạt thông thường.

Lấy ví dụ: Hai giáo viên cùng khoa, cùng trường nhưng tại sao trong mắt học trò một người được mệnh danh là "giáo sư ru ngủ" , còn một người có khả năng "thôi miên" và khiến các học sinh say mê nghe giảng. Sự khác biệt của

họ không phải ở kiến thức, nội dung bài giảng mà ở phương pháp truyền đạt. Sức cuốn hút của người thầy “thôi miên” nằm ở các điểm nhấn nhá, sự trầm bổng của giọng nói, những khoảng ngắt nhịp, giao tiếp bằng ánh mắt, ngôn từ với học trò,... Chính phương pháp này mang đến cho các học trò một bức tranh sinh động về bài giảng bởi giai điệu, âm thanh hoặc vần điệu luôn giúp trí não tiếp nhận thông tin, kích hoạt các dòng ký ức nhanh chóng và dễ dàng.



Giai điệu, âm thanh hoặc vần điệu giúp cho trí não chúng ta tiếp nhận thông

tin và gọi lại ký ức dễ dàng và nhanh chóng. Nhưng như vậy là chưa đủ nếu bạn muốn ghi nhớ giai điệu ca từ của bài hát.

Bạn bắt gặp một bản nhạc hay. Bạn thích thú và muốn ghi nhớ nó. Nhưng khó lòng nhớ được khi bài hát cứ lướt qua đi rồi kết thúc. Lúc này bạn cần đến khả năng ghi nhớ bài hát. Bạn vừa nghe vừa hình dung ra bức tranh bài hát vẽ nên. Giả sử bạn muốn ghi nhớ bài hát "Hà Nội mùa vắng những cơn mưa" của nhạc sĩ Trương Quý Hải:

"Hà Nội mùa này...vắng những cơn mưa.

Cái rét đầu đông khăn em bay hiu hiu gió lạnh.

Hoa sữa thôi rơi, ta bên nhau một chiều tan lớp.

Đường Cổ Ngư xưa chầm chậm bước ta về."

Trong đầu bạn sẽ hiện lên*: bức tranh Hà Nội phố vào một buổi chiều đông không buông nắng. Trên con đường Cổ Ngư, bạn đang dạo bước dưới hàng hoa sữa thơm lừng.* Mỗi lời ca là một nét vẽ trong bức tranh tuyệt đẹp ấy. Bạn hãy thả mình vào khung cảnh bài hát, tưởng tượng mình đang dạo phố trong cái se lạnh của cơn gió chiều đông, trong tiếng nhạc du dương của bài hát.

Khi bạn hòa mình vào nhịp điệu, lời ca của bài hát cũng có nghĩa bạn đang rất chú tâm vào nó. Những bức tranh bạn vẽ nên kết hợp với từng giai điệu làm cho chúng in sâu vào tâm trí của bạn. Điều này có thể in sâu đến mức chỉ cần giai điệu bài hát vang lên, những hình ảnh lập tức hiện ra trong tâm trí bạn.

Câu chuyện

Chúng ta đã đọc và nghe rất nhiều tác phẩm văn học khác nhau, từ những câu chuyện cổ tích cho đến các tác phẩm văn học trứ danh. Tuy nhiên, nhiều lúc khi đọc xong cả câu chuyện mà bạn vẫn không thể nắm được mạch truyện. Bạn dành nhiều thời gian theo dõi câu chuyện nhưng lại bỏ qua những chi tiết quan trọng, lẫn lộn giữa các chương, các nhân vật. Tâm trí bạn "rong chơi" ở nơi nào khác. Vậy làm sao khắc phục được điều này?

Trong quá trình đọc, bạn hãy cố gắng vẽ nên bức tranh toàn cảnh về câu chuyện hoặc cuốn sách trong trí não bạn. Hình dung trang phục, hình dáng, cử chỉ điệu bộ và hành động của các nhân vật trong truyện. Hòa mình vào diễn tiến câu chuyện. Cảm nhận âm thanh, hình ảnh trong câu chuyện bằng tất cả các giác quan. Tất cả những điều này sẽ giúp câu chuyện trở nên sống động, thực tế hơn, nhờ đó ghi nhớ chúng tốt hơn.

Để gia tăng hiệu quả cảm nhận, bạn cần gắn cảm xúc của mình vào diễn tiến câu chuyện. Tự đặt mình vào vị trí của nhân vật để cùng sống, cùng cảm nhận và hành động với nhân vật. Bạn sẽ trở thành một phần không thể thiếu của bức tranh tưởng tượng trong câu chuyện và việc ghi nhớ chỉ còn là chuyện nhỏ.

Quá trình

Không giống như các câu chuyện và bản nhạc, các đề tài liên quan đến kỹ thuật, quy trình mang tính khoa học cao không có những từ miêu tả bóng bẩy hay sự kết nối cảm xúc. Tuy vậy bạn vẫn có thể sử dụng trí tưởng tượng để lưu giữ những hình ảnh trực quan minh họa cho các khái niệm và quy trình này.

Bạn đang học về cơ chế của động cơ đốt trong 4 thì. Thay vì cố gắng ghi nhớ những hoạt động diễn ra bên trong mỗi giai đoạn và kết quả của chúng, hãy hình dung toàn bộ quá trình từ lúc bắt đầu cho đến khi kết thúc. Hình dung tất cả các bộ phận, chu trình không khí, phun nhiên liệu, đốt cháy, đẩy piston, xoay trục cam và sau đó kéo theo bánh xe chạy. Kỹ thuật này có thể được áp dụng cho bất cứ quá trình, chu kỳ hay hệ thống nào bạn muốn hiểu và ghi nhớ.

Tuy nhiên, hãy cố gắng hình dung ra càng nhiều chi tiết càng tốt. Bạn có thể phóng đại hình ảnh để quan sát từng chi tiết hoặc thu nhỏ lại để xem xét sự liên kết của các bộ phận trong hoạt động tổng thể. Bạn cũng có thể xoay bức tranh để quan sát dưới nhiều góc độ. Bức tranh bạn hình dung càng sinh động càng dễ ghi nhớ.

Với việc sử dụng kỹ thuật này, bạn nhận thức được thông tin rõ ràng hơn. Hình dung sự việc càng tốt bạn càng biết cách liên kết chúng một cách phù hợp để ghi nhớ nhanh chóng và hiệu quả.

Hướng dẫn

Để hiểu rõ quy trình, bạn có thể sử dụng trí tưởng tượng để tìm hiểu nhiệm vụ hoặc ghi nhớ chuỗi hướng dẫn. Khi tiếp nhận nhiệm vụ mới, bạn thường phải học một loạt chuỗi hướng dẫn. Những hướng dẫn này có thể gây khó khăn cho việc ghi nhớ bởi ngoài việc ghi nhớ các mục, bạn còn phải ghi nhớ thứ tự các bước thực hiện chúng.

Nhưng với trí tưởng tượng, bạn có thể làm điều đó một cách dễ dàng hơn. Hãy tập hợp tất cả các bước hướng dẫn và tưởng tượng bản thân mình đang

thực hiện chúng.

Bạn được hướng dẫn cách thi công lắp đặt hệ thống điện gia đình. Tưởng tượng trong đầu bạn hình ảnh các bước thực hiện và tự tay thực hiện quy trình này từ đầu đến cuối. Khi thầy giáo hướng dẫn bạn đấu nối đồng hồ điện, hãy tưởng tượng mình đang thực hiện công việc đó tại chính nhà mình. Suy nghĩ, mường tượng lại các hướng dẫn hoặc nhiệm vụ một cách thường xuyên để khiến chúng trở thành thói quen của bạn.

Danh sách

Tưởng tượng cũng là một trong những công cụ tốt nhất để giúp bạn ghi nhớ các danh sách. Kết hợp với các kỹ thuật ghi nhớ khác như chú tâm và liên kết, tưởng tượng giúp bạn xâu chuỗi các mục trên danh sách thành một khối thống nhất bền chặt.

Ví dụ, bạn được mẹ nhờ đến siêu thị mua một số vật dụng. Vì vội đi, bạn quên đem theo danh sách các món hàng cần mua. Bạn phải ghi nhớ danh sách những thứ cần mua: chuối, cá, chảo rán, ô tô (đồ chơi), khăn tắm, đũa gỗ, bánh mì, sữa, áo sơ mi, chậu hoa. Bạn có thể tiếp cận chúng bằng rất nhiều cách. Trong đó, bạn có thể phân chia 10 món này thành 4 nhóm có cùng đặc điểm như sau:

Thực phẩm: cá, chuối, bánh mì, sữa.

Đồ tơ sợi: áo sơ mi, khăn tắm.

Đồ nhà bếp: chảo rán, đũa gỗ.

Đồ giải trí: chậu hoa, ô tô.

Sau đó bắt đầu ghi nhớ từng nhóm. Để giúp bạn hình dung đầy đủ kỹ thuật

này, chúng ta sẽ học cách thức ghi nhớ danh sách đầy đủ 10 món trên mà không có sự phân chia thành các nhóm nhỏ.

Việc đầu tiên bạn cần làm là tưởng tượng ra từ "chuối". Chúng ta đều biết quả chuối trông như thế nào. Ngay lập tức hãy hình dung ra hình dạng, màu sắc hay mùi vị thơm ngon của nó. Bạn cần cố gắng hình dung ra hình ảnh cụ thể sống động nhất có thể.

Tiếp theo chúng ta ghi nhớ "con cá". Chúng ta tạo mối liên kết giữa "quả chuối" là từ đã ghi vào trí nhớ với từ "con cá" mà ta muốn nhớ.

Như đã đề cập ở trên, nên tạo *"mối liên hệ giữa hai hình ảnh phải thật khác lạ, buồn cười"*. Bạn có thể tưởng tượng một con cá khổng lồ, đầu rẽ mái ngồi vắt vẻo trên cây đang bóc từng quả chuối đưa vào miệng.

Tiếp đến là "chảo rán". Hãy tưởng tượng một con cá chép đang nhảy múa trong lòng chảo. Một bên cầm quả chuối đưa vào miệng, một bên vẫy tay mời gọi bạn. Thậm chí bạn có thể nắm vây của nó để cùng nhảy múa…Bạn đã ghi nhớ được nó rồi chứ? Chúng ta sang từ kế tiếp.

"Ô tô đồ chơi"? Chúng ta tạo mối liên kết giữa "chảo rán" và "ô tô". Hãy tưởng tượng một chiếc xe BMW hình chiếc chảo rán đang lao nhanh trên đường. Chú ý sự khác lạ của hình dạng chiếc xe với những phương tiện xung quanh.

Để liên kết từ "ô tô" với "khăn tắm", hãy tưởng tượng chú cá chép to lớn mình quấn chiếc khăn nằm sưởi nắng bên cạnh chiếc "ô tô chảo rán". Hãy chú ý đến vẻ mặt hợm hĩnh thỏa mãn của chú cá này.

Tạm dừng một chút, bạn theo kịp các đồ vật ở trên chứ? Chậm rãi, cố gắng

tưởng tượng và liên kết chúng lại trước khi bước sang đồ vật tiếp theo.
Tiếp đến là "đũa gỗ". Chúng ta liên kết "khăn tắm" và đũa gỗ". Điều này khá dễ dàng, tưởng tượng một chiếc khăn tắm in hình đôi đũa gỗ chạm khắc tinh vi cạnh hình một chiếc bát ngộ nghĩnh.
Tiếp đến là từ "bánh mì". Tưởng tượng chiếc đũa gỗ đâm xuyên qua ổ bánh mì đang quay tròn trên ngọn lửa. Sau mỗi lần chiếc đũa gỗ quay thì hương thơm từ ổ bánh mì càng tỏa ra mạnh hơn.
Với từ "sữa" – hãy tưởng tượng hàng trăm lít sữa được đổ vào khuôn để 3 phút sau cho ra những ổ bánh mì thơm phức. Những ổ bánh mì đặc biệt làm hoàn toàn từ sữa. Chỉ cần dùng dao rạch nhẹ là một dòng sữa tươi từ bên trong ổ bánh mì liền chảy ra.
Tiếp đến là "áo sơ mi", tưởng tượng đại gia đình bánh mì nướng vừa đề cập ở trên đang mặc áo màu trắng đi tung tăng trên đường với mùi thơm hấp dẫn cuốn hút tỏa ra xung quanh. Hãy chú ý đến vẻ mặt hứng khởi của chúng.
Cuối cùng là "chậu hoa". Hãy hình dung gia đình bánh mỳ mặc áo sơ mi trắng ở trên bắt gặp một cô bán hàng rong với rất nhiều chậu hoa khoe sắc. Họ dừng lại và cùng nhau mua một số chậu để trang trí thêm cho căn bếp nhà mình.
Vậy là bạn đã hoàn thành xong danh sách những thứ cần mua. Bây giờ hãy thử liệt kê lại để kiểm tra bạn ghi nhớ được bao nhiêu. Nếu bạn lỡ quên một vật nào đó thì cũng đừng vội thất vọng. Chỉ là các hình ảnh tưởng tượng chưa đủ mạnh để bạn có thể ghi nhớ ngay lập tức. Hãy bắt đầu trở lại bằng những hình ảnh hiệu quả hơn. Bạn sẽ không chỉ ghi nhớ tốt danh sách này

mà còn có thể ghi nhớ thêm được nhiều loại danh sách dài và phức tạp hơn.

9. Âm thanh



Sau hình ảnh, âm thanh có lẽ là yếu tố quan trọng bậc nhất giúp bạn ghi nhớ tốt thông tin. Nếu như cảm nhận thị giác là sự nhận thức các hình ảnh trực quan thì cảm nhận thính giác lại là quá trình nhận thức âm thanh.

Chú tâm đến âm thanh

Đều chung cách thức tác động vào não bộ nhưng cảm nhận thính giác lại có một hạn chế so với cảm nhận thị giác. Trí não chúng ta không thể "vẽ" nên bức tranh về những gì chúng ta được nghe. Không chỉ vậy, phạm vi cảm nhận âm thanh hẹp hơn rất nhiều so với cảm nhận hình ảnh.

Chính vì vậy, bạn phải tăng cường độ chính xác của thông tin nghe được. Đó cũng là cách giúp bạn gia tăng sự chú tâm của mình vào âm thanh, từ đó cho phép bản thân nghiền ngẫm những thông tin nghe được.

Một người nghệ sĩ không cần nhìn vào giấy vẫn có thể tấu những bản nhạc một cách chính xác. Những người khiếm thị nhận biết được người quen thông qua giọng nói. Một thợ sửa xe lành nghề chỉ cần nghe tiếng động cơ nổ cũng có thể bắt bệnh được chiếc xe. Họ là những chuyên gia nắm bắt các sắc thái âm thanh và nhịp điệu giọng nói.

Để thực hành phương pháp này, trước hết bạn hãy nhắm mắt lại, lắng nghe mọi chuyển động xung quanh. Bạn cảm nhận được những gì? Tiếng gió thổi, tiếng trò chuyện, tiếng bước chân người qua lại hay tiếng ồn ào của các phương tiện giao thông?

Một học sinh sau những giờ học vất vả có thể ngủ ngon giấc mặc bao tiếng ồn ào, náo động xung quanh. Nhưng khi tiếng đồng hồ báo thức vang lên, ngay lập tức cậu tỉnh giấc.



Như vậy trong bộ não của cậu học sinh đó đã lập trình sẵn sự chú tâm vào âm thanh báo thức từ chiếc đồng hồ. Tại một thời điểm, nhận thức của cậu ấy hoàn toàn tập trung vào việc ngủ. Thời điểm tiếp theo, nhận thức càng lúc càng tập trung vào tiếng chuông báo thức và nhanh chóng tỉnh dậy khi nó vang lên.

Bạn có thể luyện tập sự chú tâm này bằng cách lắng nghe và ghi lại những gì bạn nghe được. Lắng nghe bài giảng của giáo viên và ghi chép theo cách thức của riêng mình. Lắng nghe các thông tin trên truyền hình hoặc radio và ghi lại những thông tin quan trọng.

Mỗi ngày luyện tập một vài phút, bạn sẽ gia tăng khả năng chú tâm của mình. Bạn sẽ nghe được nhiều hơn, chính xác hơn và nhớ tốt hơn.

Biến các con số thành giai điệu

Phần ghi nhớ con số sẽ được trình bày chi tiết trong phần sau. Tuy nhiên trong phần này, bạn có thể bắt đầu làm quen với bài tập nhỏ sau đây:

Khi gặp một dãy số cần nhớ, bạn hãy đọc to chúng một vài lần. Vừa đọc bạn vừa mường tượng ra hình ảnh các con số. Khi đó, bạn vừa ghi nhớ được hình ảnh, vừa nhận biết âm thanh của các con số. Hình ảnh và âm thanh sẽ hỗ trợ nhau, giúp bạn gia tăng khả năng ghi nhớ con số.

Trong trường hợp vì lý do an toàn (mã số ATM…) hoặc đang trong khu vực cần sự yên tĩnh, hãy tưởng tượng các con số đang nói gì. Sau đó ghi nhớ chúng theo đúng trật tự đã cho.

Âm nhạc và trí nhớ



Nhiều nghiên cứu cho thấy âm nhạc rất hữu ích trong việc phát triển trí nhớ. Các bà mẹ đang mang thai được khuyên nghe nhạc để giúp trí não thai nhi

phát triển. Các bác sĩ sử dụng liệu pháp âm thanh để chữa trị các bệnh lý hoặc các vấn đề về trí não.

Một môi trường yên tĩnh sẽ giúp tập trung tốt. Nhưng yên tĩnh tuyệt đối lại có thể gây tác dụng ngược lại. Đối với nhiều người, môi trường học tập quá yên tĩnh gây khó khăn cho việc học. Họ cảm thấy tù túng, khó chịu lẫn mệt mỏi.

Nếu gặp khó khăn khi góc học tập quá yên tĩnh, bạn có thể mở một bản nhạc với âm lượng vừa phải. Bạn nên chọn những bản nhạc có giai điệu nhẹ nhàng, êm dịu thoải mái. Việc học trên nền nhạc đó sẽ giúp bạn tập trung tốt, loại bỏ áp lực và căng thẳng.

Thơ ca và vần điệu

Trước khi lịch sử được chép lại, thơ ca và văn vần là một trong những phương thức giúp chúng ta ghi nhớ các sự vật hiện tượng. Đó cũng là cách để truyền đạt kinh nghiệm giữa các thế hệ với nhau.

Những thiên sử thi, trường ca, thậm chí những câu hát ru, những bài dân ca, đồng dao đều chứa đựng vô vàn thông tin quan trọng. Vần điệu trong các bài thơ hay nhịp điệu trong các bài dân ca, đồng dao làm cho chúng trở nên độc đáo, hấp dẫn và dễ nhớ. Vậy tại sao chúng ta không thử thơ ca hóa những điều mình cần ghi nhớ?

Với mỗi đối tượng bạn cần nhớ, thử tạo ra mối liên hệ giữa chúng với các vần điệu. Bạn có thể tạo một bản nhạc, một bài thơ từ chúng. Điều này giống như lúc bạn học bảng chữ cái:

“O tròn như quả trứng gà.

Ô thì đội mũ.

Ơ thời thêm râu.

P là I bị gù lưng.

Q là quả trứng một chân biết bò….”.

Hay biến bảng chữ cái tiếng Anh thành một bài hát: “A, B, C, D, E, F, G - H, I, J, K, L, M, N, O, P - Q, R, S - T, U, V – W, X ,Y, Z.”

Kỹ năng này đòi hỏi bạn đầu tư sự sáng tạo và nhiệt huyết của bản thân. Nhưng bù lại nó tạo ra các yếu tố thú vị và hấp dẫn. Điều này sẽ giúp bạn ghi nhớ hiệu quả hơn và khám phá ra tài năng tiềm ẩn của mình.

10. Hòa trộn



Bạn và tôi đã cùng tìm hiểu, thảo luận và áp dụng một vài kỹ thuật gia tăng trí nhớ. Lặp lại, liên tưởng, phân nhóm, tưởng tượng và âm thanh, mỗi kỹ năng có những thế mạnh riêng nhưng sẽ tốt hơn nếu bạn kết hợp chúng lại với nhau. Kết hợp các kỹ thuật này sẽ làm gia tăng hiệu quả ghi nhớ lên gấp bội. Việc kết hợp hoàn toàn phụ thuộc vào ý thích của bạn, tuy nhiên, bạn có thể tham khảo một số cách kết hợp dưới đây.

Hình ảnh và âm thanh

Ở các phần trước, chúng ta biết đến vai trò của hình ảnh và âm thanh riêng lẻ trong quá trình ghi nhớ thông tin. Tuy nhiên, đến phần này, chúng ta sẽ cùng

nhau tìm hiểu về cách thức kết hợp hai phương pháp này để đạt được hiệu quả cao nhất trong quá trình ghi nhớ.

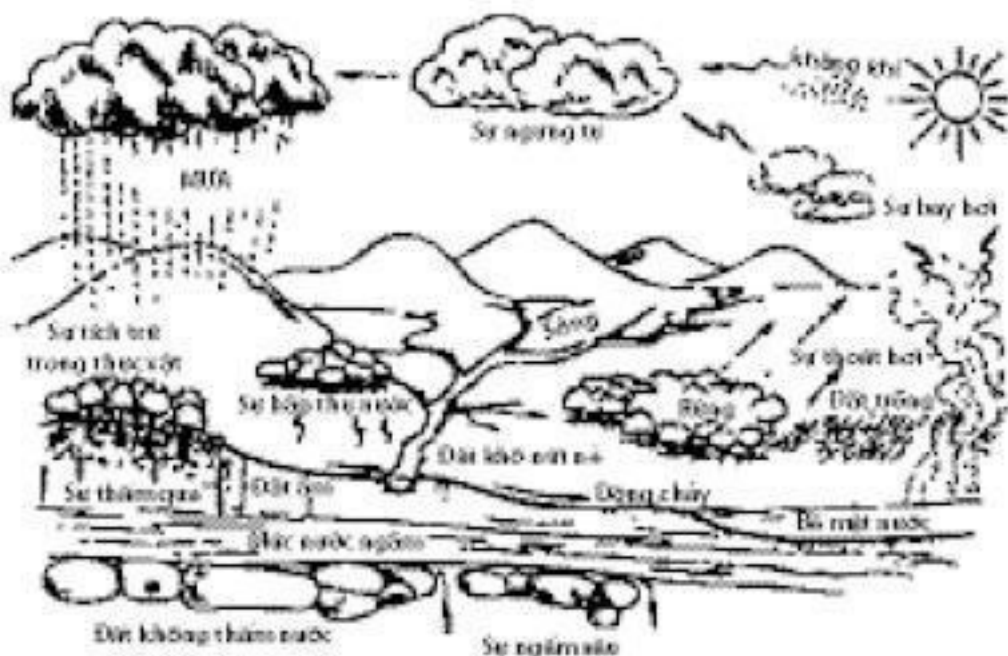
Một ví dụ điển hình cho phương pháp kết hợp này là học tên và từ mới. Bạn có thể nhìn thấy cách viết của mỗi từ và nghe được phát âm của từ. Sự kết hợp giữa hình ảnh và âm thanh sẽ giúp bạn "in đậm" thông tin đó vào trong trí não hơn. Càng nhiều liên kết, khả năng ghi nhớ của bạn càng mạnh mẽ hơn.

Hơn nữa, khi bạn vừa xem tin tức trên tivi, bạn muốn nhớ tên của diễn viên hành động kiêm chính khách người Mỹ, Arnold Schwarzenegger. Để nhớ tên của diễn viên này, bạn hãy tách chúng thành: "Ar" và "nold" cộng với "Sch", "war" "ze", "neg" "ger". Sau đó cố gắng phát âm từng cụm từ ở trên. Tiếp tục nhìn vào từng nhóm và phát âm chúng. Sau đó quay trở lại tên ban đầu, quan sát chúng và đọc lại. Thực hiện điều này một vài lần cho đến khi bạn ghi nhớ.

Một tác dụng khác của việc kết nối hình ảnh và âm thanh xuất phát từ thực tế rằng một số người ghi nhớ âm thanh tốt hơn hình ảnh hoặc ngược lại. Điều này sẽ ngăn cản họ ghi nhớ các thông tin thuộc sở đoản của mình. Chính vì vậy việc kết hợp âm thanh và hình ảnh sẽ giúp họ phát huy khả năng ghi nhớ.

Nếu bạn là người nhanh nhạy với hình ảnh, khi đang nghe thầy cô giảng bài, hãy tập trung, vẽ ra giấy những hình ảnh minh họa thông tin bạn nghe được. Ví dụ bài giảng đó có nội dung về chu trình hình thành nước trong tự nhiên, bạn có thể minh họa những thông tin mình nghe được trên giấy giống như

hình sau:



Nếu là người cảm nhận âm thanh tốt nhưng lại nghèo nàn về hình ảnh, trong khi bạn phải xử lý một số môn học liên quan đến nhiều biểu đồ, mô hình, có một cách đơn giản để giải quyết vấn đề này là thêm những bình luận, nhận xét của mình vào từng phần của bài học. Không cần thiết phải nói lớn, bạn chỉ cần tự nhủ trong đầu là đủ.

Ví dụ, bạn gặp phải một bài tập về địa hình Việt Nam, hãy miêu tả bản đồ để âm thanh hóa những hình ảnh bạn ghi nhận được. Bạn có thể nhận xét ngắn gọn như sau: “Địa hình đồi núi tập trung chủ yếu ở phía Bắc và chạy dọc từ Bắc đến Nam, những ngọn núi cao nhất nằm ở vùng Tây Bắc. Đồng bằng châu thổ tập trung ở phía Đông chạy dọc theo bờ biển, tập trung chủ yếu ở phía Nam. Vì thế miền Nam là vựa lúa chính của cả nước.”

Với cách thức này, các chi tiết của đối tượng cần ghi nhớ được âm thanh hóa, kết hợp với cảm nhận thị giác giúp bạn mở đường đưa thông tin vào não

bộ.

Phương pháp Loci hay Roman Room

Phương pháp Loci kết hợp thông tin cần nhớ với hình ảnh. Hệ thống trí nhớ trở về trước vô cùng cổ xưa. Trong thời cổ đại, việc rèn luyện trí nhớ đóng vai trò rất quan trọng. Trong khi các phương tiện và cách thức ghi chú bằng tay chưa xuất hiện thì kỹ thuật ghi nhớ bằng trí não là phương thức duy nhất để những người kể chuyện, nhà thơ, ca sỹ… nhớ được những câu chuyện, bài thơ hay lời bài hát của mình. Những người Hy Lạp và La Mã cổ đại truyền bá kiến thức và tư tưởng của mình đến nhiều người ở nhiều nơi trên thế giới thông qua hình thức ghi nhớ và truyền miệng.

Họ đã kết nối mỗi ý tưởng của bài phát biểu với một phần của chính căn nhà của họ. Đó là lý do tại sao phương pháp Loci còn được gọi là "địa điểm". Ý tưởng mở đầu của bài phát biểu có lẽ sẽ được liên kết với cổng vào, ý tưởng tiếp theo liên kết với tiền sảnh, ý tưởng tiếp đến được liên kết với đồ đạc ở tiền sảnh, v.v.. Khi nhà hùng biện muốn nhớ bài phát biểu của mình, lần lượt từng ý tưởng một, anh ta cũng thực hiện một vòng quanh nhà mình bằng trí tưởng tượng. Khi nghĩ đến cửa trước, nó gợi anh ta nhớ tới phần mở đầu của bài phát biểu. "Địa điểm" thứ hai, tiền sảnh, nhắc anh ta đến với ý tưởng phần tiếp theo của mình.

Lấy ví dụ trong trường hợp Julius Caesar phát biểu trước binh lính trước khi ra trận:

- Thông báo về cuộc chinh phục hai vùng đất mới.
- Miêu tả sức mạnh của quân đội La Mã (nhấn mạnh khả năng bách chiến

bách thắng, kỷ luật cao độ).

- Ý kiến của các nhân vật chủ chốt trong Viện Nguyên lão về cuộc chinh phục.
- Những yêu cầu khi hành quân.
- Mệnh lệnh trong và sau trận chiến.
- Tưởng thưởng xứng đáng cho những ai lập được chiến công.

Điều Caesar cần phải làm là liên kết những gì ông muốn nói với cấu trúc và đồ đạc trong nhà mình: Hai chiếc cột chạm trổ hai bên cửa ra vào – ông có thể hình dung ra hai vùng đất mới, mỗi vùng đất là những họa tiết tinh xảo trang trí cho hai chiếc cột – những chiếc cột nâng đỡ cấu trúc ngôi nhà cũng chính là nâng đỡ đế chế của ông.

Ngay giữa tiền sảnh, bức tượng thần Jupiter bình thường trông uy nghi nay trở nên dũng mãnh với lưỡi sét chói lòa. Caesar ngay lập tức hiểu được nguyên nhân, và bắt đầu nói về... sức mạnh quân đội La Mã.

Hướng mắt về phòng khách. Ông ta đã nhìn thấy cảnh ồn ào quanh chiếc bàn gỗ với chín nhân vật chủ chốt trong Viện Nguyên lão đang trình bày ý kiến về cuộc chinh phục với ông.

Rời phòng khách, Caesar theo cầu thang bước lên phòng ngủ nhưng không thể. “Hàng trăm người lính tưởng tượng” đang thoăn thoắt lên xuống.

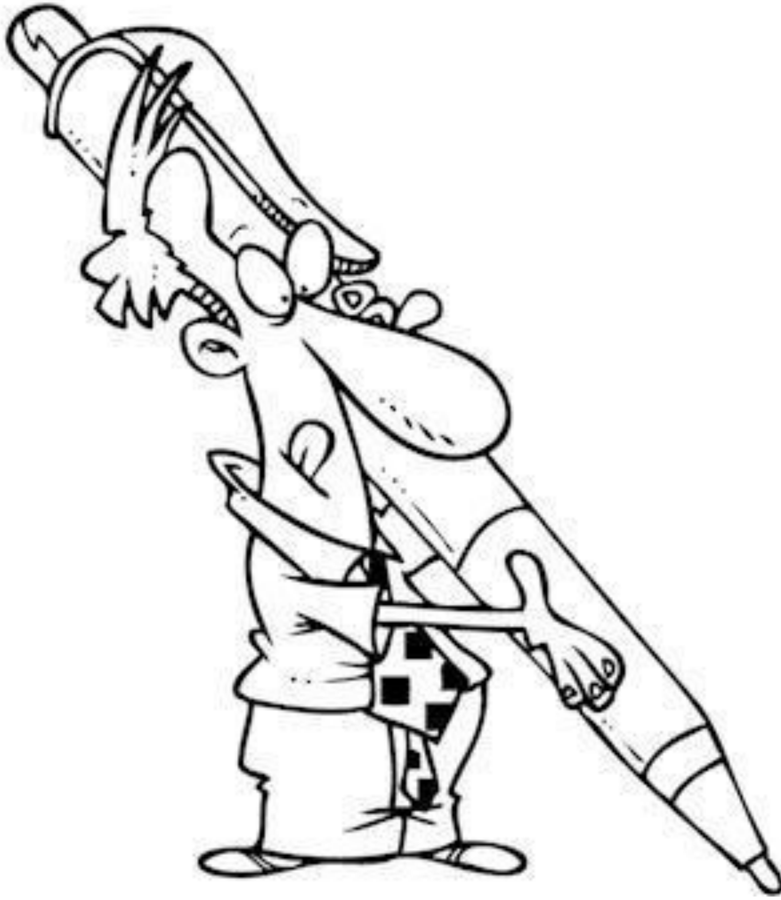
Caesar bước vào phòng ngủ và nhìn thấy vợ con ông đang ngủ ngon lành.

Ngay lập tức ông nhớ đến “Mệnh lệnh trong và sau trận chiến” không được sát hại hay làm bị thương phụ nữ và trẻ em.

Bước gần đến cửa sổ, ông nhìn xuống khu vườn cây xanh mát bên đài phun

nước. Một cảm giác thoải mái an lành từ từ hiện ra. “Một tưởng thưởng xứng đáng cho những công lao khó nhọc.” Đây là lúc Caesar kết thúc bài phát biểu. Quân lính có niềm tin vào chiến thắng, họ tưởng tượng ra cảm giác được toàn thể người dân La Mã nghênh đón và đích thân các nhân vật cao quý nhất trong đế chế trao thưởng cho những chiến công của họ.

11. Ghi chú



Ghi chú là việc ghi lại bất cứ thông tin nào bạn muốn nhớ. Chúng ta có thể ghi chú ở bất cứ đâu, vào sách, vở, giấy nhớ, điện thoại di động, máy vi tính cho đến tường, tủ lạnh hay bàn ghế.

Ghi chú là một phương thức ghi nhớ hữu hiệu. Bạn có thể sao chép các thông tin bằng bất kỳ công cụ nào, có thể áp dụng chúng bất cứ đâu hay bất cứ khi nào bạn cần và bao nhiêu lần tùy ý.

Một khi đã ghi chú, bạn không cần phải nhớ quá nhiều trong đầu. Bạn chỉ việc nhìn vào đó là có được thông tin mình cần. Thông tin được ghi chú sẽ không bao giờ bị mai một hay mất đi trừ khi bạn xóa, vứt bỏ hoặc làm hư hỏng nơi lưu giữ chúng.

Tuy nhiên có một vấn đề là bạn không thể mang theo tất cả những mẩu giấy nhớ bên cạnh mọi lúc mọi nơi. Nếu cần mang những thông tin quan trọng bên mình, bạn có thể lúc nào cũng phải mang theo cả núi giấy tờ tài liệu hay một bộ nhớ máy tính. Bạn cũng phải sắp xếp lượng thông tin ghi chú phù hợp để truy xuất chúng dễ dàng mỗi khi cần.

Đó là lý do tại sao ghi chú là phương pháp giúp bạn ghi nhớ hiệu quả và dễ dàng, gợi bạn nhớ đến những thông tin cần thiết mà bạn không cần phải mang một "bộ nhớ máy tính di động" đi cùng.

Ngoài ra, ghi chú cũng là cách thức hữu hiệu trong việc "kiểm tra chất lượng" trí nhớ của bạn. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, những người có thói quen ghi chú từ bài giảng, bài thuyết trình, sách hay thậm chí là danh sách việc làm sẽ hiểu và nhớ nội dung lâu hơn và tốt hơn. Hoạt động ghi chú đòi hỏi bạn phải suy nghĩ về tài liệu, buộc kiến thức phải đi qua miền nhớ lâu dài.

Bạn cũng phải xem lại những mẩu giấy nhớ này. Việc đọc lại sẽ củng cố thêm tài liệu và cải thiện định hướng. Thực tế, bạn càng ôn luyện sớm bao nhiêu sau khi ghi chú thì càng tốt bấy nhiêu.

Ghi chú - Bài giảng

Nếu bạn không quen với việc ghi chú, bạn sẽ gặp khó khăn trong việc xác định chính xác thông tin bạn muốn ghi chú. Khi gặp phải môn học quan trọng hoàn toàn mới, bạn sẽ sớm nhận ra rằng việc ghi chép toàn bộ không sót một thông tin nào theo lời giảng của thầy cô hoàn toàn là một sai lầm.



Nếu bạn không biết cách ghi chú hoặc viết tắt, bạn có thể phải bỏ qua những từ khóa trong quá trình ghi bài. Đương nhiên điều này phụ thuộc vào tốc độ nói của giáo viên và tốc độ ghi chép của bạn.

Thực tế, cho dù bạn tốc ký giỏi đến đâu, bạn cũng không thể theo kịp tốc độ âm thanh (bài giảng của thầy cô). Không chỉ vậy, với áp lực ghi đầy đủ toàn bộ lời thầy cô, bạn tự biến mình thành một tay đua với bài giảng.

Bạn phải hiểu rằng mình chỉ ghi chú những thông tin quan trọng chứ không phải chép nguyên xi bài giảng. Thay vào đó, bạn nghe giảng để nhận biết thông tin, khái niệm hoặc chi tiết nào là quan trọng cần ghi lại theo cách hiểu của mình.

Bạn có thể sử dụng từ viết tắt, hình ảnh, biểu đồ để ghi chú. Nếu có điều

kiện, bạn có thể ghi âm lại toàn bộ bài giảng của giáo viên. Việc này sẽ giúp bạn kiểm tra thông tin quan trọng bị bỏ sót.

Sau đó vào giờ ra chơi hoặc cuối mỗi giờ học, tổng kết lại những mục ghi chú của bạn và đọc lại chúng thường xuyên để củng cố trí nhớ của bạn.

Ghi chú - Đọc

Khi đọc một cuốn sách, bạn có thể dùng bút dạ quang để đánh dấu những thông tin quan trọng hoặc gạch chân và ghi chú dưới những thông tin ấy. Đương nhiên bạn không nên làm như thế nếu đó là cuốn sách đi mượn. Giống như việc ghi chép bài giảng, bạn nên ghi chú những ý chính hoặc điểm quan trọng trong quá trình đọc. Ngoài ra, bạn có thể ghi chú những thông tin liên quan cần thiết để làm rõ nội dung cuốn sách.



Không giống như những ghi chú bài giảng, bạn có thể sẽ tốn thời gian hơn để ghi được những ghi chú hoàn hảo. Bạn phải tìm hiểu rõ thông tin trong cuốn sách, từ đó có được "bản tóm tắt" cuốn sách hiệu quả nhất theo ý hiểu của mình.

Một ví dụ: Bạn chuẩn bị cho bài kiểm tra môn hóa học về nguyên tố Canxi – nguyên tố chính cấu thành và giúp xương, răng bền vững.

Để hiểu rõ thêm về thông tin này, bạn có thể tìm kiếm trên Internet và phát

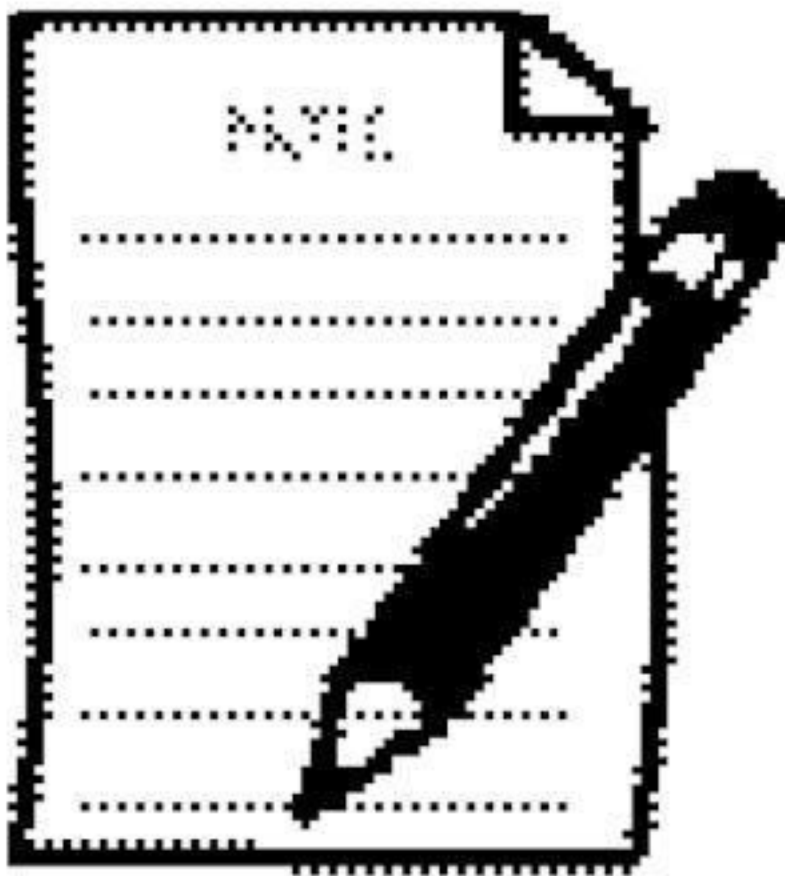
hiện ra trong cơ thể, hệ thống xương lưu giữ tới 1 kg canxi. Khi chế độ ăn thiếu canxi, cơ thể sẽ phải huy động phần dự trữ ở xương để đưa vào máu, lâu ngày sẽ dẫn đến loãng xương, khiến hệ xương (đặc biệt là các xương ở cột sống) bị suy yếu, gây còng, vẹo, dễ gãy. Để xương phát triển tốt, bạn cần có chế độ ăn giàu canxi và sự vận động cơ thể thường xuyên.

Thậm chí bạn có thể ghi lại lượng canxi cần cung cấp hàng ngày cho từng đối tượng khác nhau như trẻ em, người lớn, người già. Nếu cảm thấy hứng thú, bạn có thể tìm hiểu thêm các thức ăn chứa nhiều canxi, chế độ ăn uống đảm bảo đủ lượng canxi hoặc cả cách thức để ngăn chặn, chữa trị việc dư thừa canxi trong cơ thể. Chúng sẽ thành những kiến thức rất hữu ích cho sức khỏe của gia đình bạn.

Hãy đặt hơi thở của cuộc sống, tâm tư tình cảm của mình vào bản ghi chú. Chúng sẽ giúp bạn thổi bùng lên ngọn lửa đam mê và sẽ ghi nhớ tốt hơn.

Ghi chú - Giấy nhớ thông minh

Một phương thức hữu hiệu khác giúp bạn tối đa hóa hiệu quả của những ghi chú này là ghi các thông tin quan trọng lên các mẩu giấy nhớ hoặc các tấm thẻ học. Bạn có thể mua chúng ở bất cứ cửa hàng văn phòng phẩm hoặc hiệu sách nào. Bạn có thể viết câu hỏi về môn học hoặc điều bạn chưa biết ở một mặt và viết câu trả lời vào mặt còn lại. Bạn có thể dán các tấm stick này ở những nơi quen thuộc với bạn như sách vở, TV, máy tính, tủ lạnh, kệ sách v.v… để thường xuyên nhắc nhở bạn ghi nhớ chúng.



Bạn cũng có thể đọc chúng một vài lần trước khi đặt vào trong hộp, sau đó lấy chúng ra đọc các câu hỏi ở mặt trước, tự tìm câu trả lời rồi so sánh với đáp án ở mặt sau.

Bạn cũng có thể tận dụng các tấm bìa để ghi nhớ các từ vựng, ngôn ngữ mới.

12. Nhớ tên và khuôn mặt



Chúng ta, ai cũng thích được người khác nhớ và gọi tên mình một cách trìu mến mỗi khi gặp mặt. Đó là cảm giác hài lòng khi trở thành người quan trọng trong tâm trí người khác. Bạn cảm thấy sao nếu ai đó gọi nhầm tên bạn?

Chính vì vậy, việc ghi nhớ tên, khuôn mặt đem lại những điều kỳ diệu trong công việc lẫn cuộc sống. Nó tạo ra thiện cảm, góp phần tạo dựng niềm tin. Một học sinh mới nhớ được tên và khuôn mặt mọi người trong lớp chỉ sau một hai buổi học sẽ gây ấn tượng hơn đối với bạn bè.

Không chỉ vậy, ghi nhớ tên, khuôn mặt sẽ giúp chúng ta tăng thêm sự tự tin ở bản thân, tránh các tình huống lúng túng khó xử. Nếu một người nào đó gọi tên bạn nhưng bạn lại không thể nhớ tên họ thì thật xấu hổ. Tệ hại hơn,

bạn không thể nhớ được tên ai đó và hỏi lại tên họ trong khi họ hy vọng rằng bạn có thể nhớ được tên họ.

Trong công việc cũng vậy. Hãy tưởng tượng bạn đang tham gia một hội nghị và có rất nhiều nhân vật quan trọng tham dự. Tuy nhiên, bạn không thể nhớ được tên và thậm chí là khuôn mặt họ? Phải làm sao đây?

Nếu bạn lỡ rơi vào tình huống đó, đừng vội mặc cảm. Dù sao, bạn cũng đã mắc lỗi, hãy rút kinh nghiệm và bắt đầu học cách ghi nhớ ngay từ bây giờ.

Khi nhớ một ai đó, đừng chỉ nhớ tên của họ mà phải cả khuôn mặt họ nữa.

Trước khi bước vào từng kỹ thuật ghi nhớ, bạn cần nắm rõ ba bước sau:

Bước 1: Trước mỗi cuộc gặp gỡ, hãy xem như bạn không quen biết bất cứ ai, nhiệm vụ của bạn là phải ghi nhớ họ.

Bước 2: Chú ý và quan tâm tới từng người bạn trò chuyện, thường xuyên nhắc đến tên họ trong cuộc trò chuyện.

Bước 3: Liên kết tên và đặc điểm của họ với những gì bạn biết.

Nhớ tên

Hãy vận dụng tất cả các phương pháp bạn vừa đọc được vào việc ghi nhớ tên của mọi người. Khi ai đó cho bạn biết tên, hãy trân trọng khoảng thời gian đó và chú ý đến tên họ. Tập trung vào âm thanh mà họ nói. Quan sát miệng họ và xem cách họ phát âm. Nếu người đó nói tên Lan hay Peter Pike hoặc Elizabeth, hãy xem cấu hình miệng của họ khi phát âm tên mình.

Nếu bạn không nghe rõ, đừng ngại, hãy đề nghị họ nhắc lại. Vì một lý do gì đó, mọi người thường xấu hổ khi nói rằng: “Tôi xin lỗi, tôi không nghe rõ tên anh. Anh có thể nhắc lại được không?” Chẳng có gì phải xấu hổ về điều

đó cả. Bởi tên mỗi chúng ta là sở hữu đáng tự hào của mỗi người và nó cần được thể hiện rõ ràng nhất. Việc bạn hỏi lại thông tin khi nghe không rõ chứng tỏ bạn đang quan tâm đến họ.



Tiếp đến, hãy áp dụng phương pháp lặp lại. Khi gặp lại người quen, bạn nên tự giới thiệu tên mình trước để tránh gây khó xử cho họ trong trường hợp họ không nhớ tên bạn. Hãy đến gần, trò chuyện và tự giới thiệu.

“Chào Lan, mình là Huy. Chúng ta đã gặp nhau tại hội diễn văn nghệ hè vừa rồi. Lâu rồi không gặp, bạn khỏe không?”

Không dài dòng, nhưng vẫn đầy đủ ý muốn truyền tải, cách tiếp cận này sẽ giúp bạn tạo được cảm tình trong mắt người đối diện.

Khi nghe một ai đó tự giới thiệu tên, hãy thì thầm cái tên này trong đầu. Sau đó lặp lại ngay khi bắt đầu cuộc trò chuyện. Cố gắng phát âm đúng tên của mọi người để thể hiện sự tôn trọng và quan tâm đến họ.

“Chào Ngọc An, rất vui được gặp bạn. Mình là Thùy Trâm. Không biết Ngọc An đang học trường nào vậy? À! Thì ra Ngọc An học ở Đại học Bách Khoa. Còn Trâm học bên Kinh Tế.”

Sau khi nhắc lại tên người đó một vài lần, bạn có thể áp dụng phương pháp liên tưởng. Tự nhủ thầm và liên kết tên người đó với một ca sỹ nổi tiếng, thậm chí là trùng tên với người thân trong gia đình hay một người bạn thân v.v…để gia tăng tính liên kết trong trí não bạn.

Một phương pháp ghi nhớ khác là liên kết hình ảnh. Nếu ấn tượng với vẻ ngoài của người đối diện, bạn có thể liên kết những đặc điểm này với tên của họ.

Ngọc An là người dịu dàng, làn da mịn màng trắng trẻo và có răng khểnh rất duyên. Chúng ta có thể nhớ cô ấy với hình ảnh “An khểnh”.

Thảo Nguyên, cô bạn vừa nói chuyện trong buổi hội thảo về phương pháp học tập, có phong cách nói chuyện cuốn hút, nhẹ nhàng khiến bạn cảm thấy dễ chịu. Bạn có thể gọi cô ấy là “Nguyên diễn giả”.

Một cách thức khác giúp bạn ghi nhớ tên hiệu quả là biết được ý nghĩa của cái tên đó. Mỗi cái tên luôn chứa đựng một ý nghĩa riêng. Nắm được điều này sẽ giúp bạn ghi nhớ tốt hơn. Nó sẽ giúp bạn tạo được cái nhìn thiện cảm với người đối thoại, đặc biệt là người nước ngoài.

Suri theo tiếng Ba Tư nghĩa là Hoa hồng đỏ, còn trong tiếng Do Thái nghĩa là Nàng công chúa. Shiloh Nouvel - Shiloh trong tiếng Do Thái nghĩa là Chúa Cứu thế, Nouvel - tiếng Pháp nghĩa là mới mẻ. Vậy, Shiloh Nouvel có nghĩa là Chúa Cứu thế mới.

Trong trường hợp bạn trò chuyện với một nhóm người, có thể họ sẽ giới thiệu tên mình rất nhanh. Vì vậy bạn khó có thể ghi nhớ được chúng ngay. Lúc này, bạn đừng cố gắng nhớ tên họ. Hãy đề nghị họ nhắc lại tên để bạn nắm rõ hơn. Sau đó nhắc lại: "Rất vui được gặp các bạn: Phương, Hằng, An, Huy."

Bây giờ, hãy áp dụng phương thức viết tắt. Bạn thu được PHAH từ tên các bạn trên (theo các chữ cái đầu). Hình dung họ là nhóm sinh viên trường Mỹ Thuật chuyên vẽ PHÁcHọa chân dung.

Dĩ nhiên những chứ cái này không nhất thiết phải sắp xếp theo thứ tự lần lượt từng người. Bạn có thể sắp xếp chúng thành những nhóm từ bạn thích, ví dụ: HAPH – HẢiPHòng.

Nhớ khuôn mặt



Muốn nhớ ai đó, bạn không chỉ phải nhớ tên của họ mà còn phải ghi nhớ cả khuôn mặt. Khi nghe người đối diện giới thiệu tên, bạn nên tập trung vào

cách phát âm, đồng thời quan sát khuôn mặt của người đối thoại. Việc này giúp kết nối tên của người đó với khuôn mặt và giúp bạn kết nối âm thanh với hình ảnh. Tuy nhiên, bạn không nên nhìn chằm chằm vào họ. Việc này khiến cho người đối diện cảm thấy không thoải mái và khó chịu. Bạn phải khéo léo quan sát để ghi nhớ tốt nhất khuôn mặt họ, đồng thời không khiến họ cảm thấy bị đe dọa hoặc lúng túng.

Cách tốt nhất bạn nên quan sát là từ góc nhìn 20 đến 30 độ. Không nhìn trực diện hoặc nhìn nghiêng mà chọn vị trí quan sát tốt theo cả ba chiều. Thông qua góc nhìn này hãy quan sát những đặc điểm thú vị hoặc đặc biệt của khuôn mặt. Gương mặt ấy tròn hay trái xoan? Có má lúm đồng tiền hay không? Tóc xoăn hay tóc thẳng? v.v…

Liên tưởng so sánh

Bạn hãy chú tâm vào các bức hình dưới đây. Tưởng tượng mình đang trò chuyện với họ.



Rose Bernet

Rose Bernet là diễn viên múa. Hãy quan sát cô ấy. Trông cô ấy đang lo lắng về điều gì. Điểm nổi bật của cô ấy là chiếc mũ nhung đỏ. Chúng ta sẽ tạo sự liên tưởng giữa tên cô ấy và những đặc điểm này.

Trước tiên chúng ta chuyển tên cô ấy thành những hình ảnh âm thanh dễ nhớ. Liên tưởng Rose với hoa hồng đỏ và họ Bernet với burn-net (cháy dây theo dây chuyền). Bạn hãy hình dung Rose đội chiếc mũ làm bằng những cánh hoa hồng đang lo lắng ngước nhìn ngọn lửa đang lan rộng thiêu rụi khu căn hộ cô đang ở.

Lần sau khi bạn gặp một cô gái đầu đội mũ nhung đỏ, bạn sẽ nhớ ngay đến cảnh tượng cô ấy lo lắng đám cháy theo dây chuyền thiêu rụi căn nhà của cô ấy. “Mũ nhung đỏ” làm liên tưởng đến Rose Bernet. Cô ấy chắc chắn là

Rose Bernet.



- Bill Smovolka -

Đây là Bill Smovolka. Dễ dàng nhận ra điểm nổi bật của anh chàng là mái tóc dài và đôi môi thâm dày. Bạn hãy thử biến chân dung anh ấy thành một bức tranh biếm họa như hình bên.

Bill có mái tóc bù xù và đôi môi thâm dày vì ngày nào cũng hút thuốc và uống rượu (Smo – volka). Vừa thất nghiệp vừa nghiện ngập nên ngày nào anh ta cũng phải đối mặt với các hóa đơn (Bill). Bạn đã ghi nhớ được “ma men” Bill Smovolka.

Quan tâm đến mọi người

Đôi khi chúng ta nhớ được tên và khuôn mặt của người khác một cách tự nhiên. Họ có những đặc điểm, phong cách gây ấn tượng với bạn ngay từ lần đầu tiên gặp mặt. Bạn nhớ đến họ đơn giản vì bạn cảm thấy yêu thích họ. Chúng ta có xu hướng nhớ những người ta yêu thương. Vì thế hãy quan tâm đến những người xung quanh nhiều hơn nữa. Hãy hỏi những câu hỏi quan trọng và tìm kiếm các chủ đề thú vị.

Tóm lại, muốn ghi nhớ một ai đó, hãy tuần tự thực hiện ba bước sau: quan tâm đến tên – quan tâm đến khuôn mặt – kết hợp chặt chẽ hai yếu tố này với nhau.

Bài tập

1. Ghi nhớ tên và khuôn mặt sau:



Samuel Drecadro



Harry Barker



Hoàng Ái Thanh



Phạm Tấn Hậu

2. Thử nhớ lại tên của những người sau:





13. Ghi nhớ các con số



Xã hội ngày nay được xây dựng dựa trên các con số. Chúng là các mã nhị phân trong tất cả hệ thống máy tính, hệ thống điều khiển, mã số thuế, thẻ ATM, số chứng minh thư v.v… Cho dù có thích hay không, bạn vẫn phải đối mặt với chúng.

Không giống như từ ngữ, các con số khá khó nhớ, đặc biệt là khi chúng đứng riêng lẻ. Âm thanh, hình ảnh phát ra từ con số rất khó để chúng ta liên tưởng đến các sự vật hiện tượng. Vì thế việc ghi nhớ các con số đối với hầu hết chúng ta là một việc cực kỳ phức tạp và khó khăn.

Tuy nhiên chúng ta hoàn toàn có thể ghi nhớ các con số có ý nghĩa đặc biệt hoặc có mối liên hệ với chúng ta. Dựa trên nguyên lý ấy, những kỹ thuật ghi nhớ con số ra đời. Bạn sẽ nhớ ngày tháng, sinh nhật, số điện thoại… một cách rõ ràng.



Ký hiệu, âm thanh, phân nhóm và lặp lại

Ở phần trước chúng ta đã được biết đến hai cảm nhận về âm thanh và hình ảnh cũng như việc phân nhóm và lặp lại. Trong phần này, việc lặp lại các con số một vài lần có thể giúp bạn in đậm con số đó trong trí nhớ của bạn – ví dụ, “1873;1873;1873”, nhưng thay vì đọc rằng: “một, tám, bảy, ba” hoặc “một nghìn tám trăm bảy ba” thì các bạn nên phân nhóm từ đó thành hai phần nhỏ hơn – 18 và 73. Âm thanh của “mười tám và bảy ba” sẽ dễ dàng nhớ hơn.

Bạn cũng có thể sử dụng hình ảnh lặp lại. Bên cạnh việc viết các con số một vài lần, hãy hình ảnh hóa hình dạng các con số này được khắc trên đá, trên các biển quảng cáo, hoặc cách điệu thành đồ trang sức. Ngoài ra bạn cũng có thể kết hợp âm thanh của giai điệu với hình ảnh của các con số đang được treo trên cành cây hoặc nhảy múa trên khuông nhạc.

Nghệ thuật liên kết các con số

Nếu con số của bạn có mối liên hệ nào đó với những điều bạn biết, hãy tận dụng điều đó.

Bạn muốn ghi nhớ độ cao của đỉnh núi Phan Si Păng là 3.143 m. Số π gần đúng mà bạn thường hay dùng để tính toán là 3,14. Chỉ cần thêm số 3 vào cuối bạn sẽ có được 3.143.

Hoặc bạn cần ghi nhớ con số 41239. Quan sát con số này bạn có thể nhận thấy nó được chia thành 3 nhóm “4 – 123 – 9”. Nó gồm số chính phương khác 0 đầu tiên – ba số tự nhiên liên tiếp khác 0 đầu tiên – số chính phương khác 0 thứ 2.

Tuy nhiên không phải ai cũng có được lợi thế này. Nó phụ thuộc vào mức độ quan sát và sự hiểu biết của bạn. Nhưng dù có thế đi chăng nữa, tại sao bạn lại không tận dụng chúng để hỗ trợ trí nhớ của mình?

Chuyển số thành từ

Liên kết các con số có nhược điểm là chỉ phù hợp với những người có khả năng về toán học hoặc tầm hiểu biết rộng. Thậm chí phương pháp đó không thể giúp bạn ghi nhớ hiệu quả một dãy số dài trong khoảng thời gian ngắn.

Cách ghi nhớ hiệu quả nhất là chuyển các con số thành chữ cái. Như vậy các số sẽ trở thành những từ có nghĩa. Từ đó giúp chúng ta hình dung dễ dàng hơn.

Trước hết bạn hãy chỉ định mỗi con số từ 0 đến 9 tương ứng với những chữ cái nào. Sẽ mất một thời gian luyện tập để bạn ghi nhớ và sử dụng linh hoạt bảng chuyển đổi này. Nhưng bù lại bạn sẽ ghi nhớ được bất cứ dãy số nào bạn cần.

Mã hóa hoàn chỉnh

Bạn chuyển các số từ 0 đến 9 tương ứng với tất cả 33 ký tự trong bảng chữ cái. Bắt đầu từ A tương ứng với 0.

A, G, Ơ, X	0
Ă, H, P, Y	1
Â, I, Q, Z	2
B, J, R	3
C, K, S	4
D, L, T	5
Đ, M, U	6
E, N, Ư	7
Ê, O, V	8
F, Ô, W	9

Bây giờ chúng ta thử ứng dụng với những con số đơn giản. Lấy ví dụ số 2718. Chúng ta tạo thành một câu dựa trên những con số này theo thứ tự từ trái qua phải: 2 (Â, I, Q, Z) – 7 (E,N,Ư) – 1 (A,G,E,X) – 8 (Ê, O, V). Với con số 2718 ta có nhiều cách nhớ. Bạn có thể chuyển thành QNXV – Quên Nấu Xôi Vò.

Hoặc bạn chia chúng thành hai nhóm: 27 và 18. Áp dụng bảng trên bạn sẽ có: IN–AO (đọc gần giống IN-OUT): Bạn có thể tưởng tượng con số này cứ

thập thò ngoài cửa không chịu vào (IN) cũng chẳng chịu ra (OUT).

Mã hóa phụ âm

Bạn có thể chỉ cần mã hóa các con số với một số phụ âm. Các nguyên âm sẽ được sử dụng để ghép với các phụ âm tạo thành từ có nghĩa. Bạn có thể tạo thành từ, cụm từ cho bất kỳ ngôn ngữ nào bạn biết.

B, X, Z	0
C, W	1
D, V	2
Đ, T	3
F, S	4
G, R	5
H, Q	6
J, P	7
K, N	8
L, M	9

Bắt đầu với con số 18. Con số này được tạo thành từ 2 phụ âm: C và N (1: C và 8: N). Chúng ta bổ sung các nguyên âm A, Ă, Â, E, Ê, I, O, Ô, Ơ, U, Ư, Y để tạo thành một từ, cụm từ có nghĩa, đó là CaN (cái can).

Tương tự ta có:

81 – (8: N, 1: W) - NeW (mới mẻ)

44 - (4: S,F) – SoS (tín hiệu cấp cứu) hoặc FuSe (cầu chì, cầu chảy)

803 – (8: N, 0: X, 3: T) – NeXT (tiếp theo)

8945 – (8: N, 9: L, 4: F, 5: G) – NiLe – FoG (Sương mù trên sông Nin)

Khi bạn muốn biên dịch ngược lại (số hóa từ) bạn chỉ cần gắn các chữ cái với con số tương ứng. Ví dụ TRÍ NHỚ tương ứng với TRi NHơ – 3586. Vậy LIÊN TƯỞNG ứng với con số nào? Bạn có L: 9, N: 8, T: 3, G: 5 – LIÊN TƯỞNG: 98385

Sau khi chữ hóa các con số, hãy sử dụng trí tưởng tượng của mình để tạo ra những hình ảnh âm thanh trong trí não của mình. Chúng sẽ giúp bạn ghi nhớ trọn vẹn.

Vẽ tranh bằng các con số

Bên cạnh phương pháp chữ hóa con số, bạn có thể hình ảnh hóa những con số. Với phương pháp này, bạn chọn những hình ảnh tương tự như hình dáng của các con số. Nhiệm vụ của bạn là liên kết những hình ảnh đó thành một bức tranh hoàn chỉnh để ghi nhớ.

0	Quả bóng
1	Cây gậy
2	Con ngỗng
3	Cái nĩa
4	Cánh buồm
5	Cá ngựa
6	Nàng tiên cá
7	Xà beng
8	Mắt kính
9	Bong bóng bay

Lấy ví dụ số báo danh của bạn là 1982. Đầu tiên tưởng tượng một chiếc gậy (1) đang giữ chặt quả bóng bay (9) màu đỏ. Một chiếc gậy khác kẹp một quả bóng màu xanh. Dùng một chiếc gậy nối hai bộ gậy-bóng tạo thành một mắt kính bong bóng khổng lồ. Từ từ đặt chiếc mắt kính xanh đỏ lên chú ngỗng trắng đang bơi trong hồ.

Liên tưởng đến bức tranh này sẽ giúp bạn ghi nhớ chính xác thứ tự của các con số. Tuy nhiên để liên tưởng được tốt, bạn cần phải hình dung và ghi nhớ bảng hình ảnh hóa con số đưa ra ở trên. Bạn cũng có thể tự tạo cho mình một bảng hình ảnh hóa các con số phù hợp hơn với trí tưởng tượng của mình.

Mẹo nhỏ



Bắt đầu luyện tập từ những con số đơn giản (2 chữ số), với mỗi con số bạn thử ghi nhớ con số đó theo thứ tự ngược lại. Điều này sẽ giúp bạn gia tăng đến 50% khả năng ghi nhớ.

Với những con số phức tạp, đừng nên cố gắng ghi nhớ chúng một lượt. Bạn hãy chia chúng thành các nhóm nhỏ. Mỗi nhóm khoảng 2 đến 3 số. Nếu bạn phát hiện những nhóm đặc biệt, đừng ngần ngại đưa chúng vào một nhóm.

Ví dụ: Với dãy số 12579194538526022. Bạn có thể phân chia con số này thành 12 – 579 – 1945 – 38 – 52 – 6022.

Nếu trong đầu bạn xuất hiện nhiều hơn một từ thì hãy viết chúng ta giấy. Bạn phải nhớ rằng những từ này phải có nghĩa.

Ví dụ: 81 có thể là NW hoặc KW. Đừng cố gắng tìm hiểu chúng có nghĩa gì mà hãy thử ghép chúng với các nguyên âm để tạo ra từ có nghĩa như NeW (mới mẻ) hoặc KiWi (quả Kiwi).

Bạn cũng nên chọn những từ có nghĩa cụ thể thay vì trừu tượng. Với 81 chọn NeW sẽ khiến bạn khó hình dung ra hình ảnh thế nào là mới. Trong khi đó chọn KiWi (quả Kiwi) sẽ làm bạn nghĩ ngay đến hình ảnh loại quả đó trong đầu.

Bài tập

Bây giờ hãy thực hiện một vài bài luyện tập để "thực hành" lý thuyết bạn vừa đọc.

1. Biến các con số thành từ có nghĩa: 25, 29, 30, 38, 40, 41, 42, 1944, 945, 7969, 300475, 70895.

2. Biến từ, cụm từ thành số: cần cù, table, student, chăm chỉ, nghiêng, ngủ, học, like, memorizing, smart, best, futher. "Ăn vóc học hay", "Nước chảy đá mòn", "Học thầy không tày học bạn".

3. Good, bear, 1237, 76, line, silver, mountain, river, 342, 721, 236, bank.

4. Ghi nhớ các con số sau: 3.14, 3.1415, 3.141592, 3.1415926535, 3.14159265358, 3.14159265358979, 3.1415926535897932, 3.14159265358979323 8, 3.14159265358979323846.

14. Ghi nhớ ngôn ngữ



Có cậu học trò trí nhớ kém quá, học chữ Viên là tròn, đọc luôn mồm mà vẫn quên nghĩa. Hỏi mãi sợ thầy gắt, cậu bèn lấy đất nặn một viên tròn để dễ nhớ.

Vừa học cậu vừa gõ nhịp chân:

- Viên là tròn, viên là tròn.

Học một lúc cậu ta quên và đọc:

- Tròn là viên, tròn là tròn.

Lầm lẫn quá, cậu vội cầu cứu đến viên đất để dễ nhớ. Nhìn viên đất cậu đã dẫm bẹt từ bao giờ, cậu ta đọc:

- Bẹt là bẹt, bẹt là bẹt.

Đấy là một trong những cách thức để ghi nhớ ngôn ngữ: Liên tưởng – Lặp lại – Chú tâm.

Ngoại ngữ

Rất nhiều người muốn học ngoại ngữ nhưng không biết bắt đầu từ đâu. Đối với họ, ngôn ngữ nước ngoài có cách phát âm và ngắt giọng không logic. Theo một số nghiên cứu thì cách tốt nhất để học ngoại ngữ là sống tại quốc gia nói ngôn ngữ đó. Ở nước ngoài bạn sẽ lĩnh hội rất nhanh nhờ quá trình rèn luyện thường xuyên.



Tuy nhiên chúng ta vẫn có thể học tốt ngoại ngữ mà không cần di chuyển đến nơi sản sinh ra nó. Việc học ngoại ngữ sẽ trở nên dễ dàng nếu bạn tiếp

xúc với nó ở góc độ đúng. Hãy tập trung, liên tưởng, phân tích, đơn giản hóa ngôn ngữ đó và xem lại cách học hiện tại của chúng ta.

Hiểu được nghĩa của từ

Có khá nhiều bạn luôn cho rằng mình không có khiếu học ngoại ngữ. Nhưng nếu họ bị "đày" đến một vùng đất nào đó thì chắc hẳn chẳng bao lâu sau họ sẽ nói trôi chảy ngôn ngữ của chính vùng đất đó. Vì thế chúng ta hoàn toàn có thể khẳng định phần lớn vấn đề không nằm ở khả năng mà là sự sẵn sàng học hỏi trong mỗi con người.

Rất nhiều lần chúng ta cố ý hoặc vô tình bỏ qua những lỗi nhỏ trong cách thức đánh vần, phát âm, thậm chí là ngữ pháp. Những lỗi ấy theo thời gian mặc nhiên trở thành thói quen xấu của chúng ta khi học ngoại ngữ.

Nhiều bạn khi phát âm từ "hour" (tiếng Anh có nghĩa là giờ) có thói quen đọc là "hauə" nhưng thực tế "h" là âm câm và cách phát âm chính xác của nó phải là: "auə".

Một vấn đề khác nằm trong thói quen của chúng ta. Hãy đọc kỹ những từ sau đây: "Economic crisis, inflation, get too caught…"

Bạn hiểu những từ trên có nghĩa là gì chứ? Thực tế, nhiều lúc chúng ta đọc mà không hiểu nghĩa là gì. Vì vậy muốn ghi nhớ chúng để sử dụng trong những hoàn cảnh cụ thể, bạn bắt buộc phải hiểu hết ý nghĩa của chúng. "Economic crisis" là khủng hoảng kinh tế, "inflation" là lạm phát hay "get too caught" là nỗ lực hết sức, v.v... Hãy tạo cho mình thói quen học từ mới mỗi ngày.



Khi gặp một từ mới, bạn hãy cố gắng hiểu nghĩa của chúng bằng cách tra từ điển, hoặc đoán nghĩa của từ thông qua mối tương quan của nó với những từ xung quanh trong đoạn văn bản đang đọc.

Với từ mới, bạn có thể sử dụng các tấm bìa (đã được giới thiệu trong cách thức ghi chú) để ghi nhớ chúng. Một mặt bạn ghi từ đó, mặt còn lại ghi ý nghĩa của nó kèm theo các từ đồng nghĩa, trái nghĩa. Hãy cố gắng diễn đạt ý nghĩa của từ đó bằng chính ngôn ngữ của nó.

Ngoài ra bạn nên đặt câu với từ mới bạn vừa học được. Cố gắng sử dụng nó thường xuyên trong những văn cảnh phù hợp. Bằng cách này bạn sẽ giúp chúng in sâu vào tâm trí.

Phân nhóm cấu trúc từ và liên kết

Mỗi ngôn ngữ đều được tạo dựng dựa trên những nền tảng chung. Trong số ấy việc vay mượn những ngôn ngữ khác để làm giàu thêm cho kho tàng ngôn ngữ của mình là việc làm tất yếu.

Ba lê – xuất phát từ ballet (tiếng Pháp), căn tin – cantine (tiếng Pháp), xì căng đan – scandal (tiếng Anh), xô viết – Soviet (tiếng Nga). Hay như Đông Ki Sốt xuất phát từ nhân vật Don Quixote (tiếng Tây Ban Nha) trong tiểu thuyết *Don Quixote de la Mancha* của nhà văn Tây Ban Nha Miguel de Cervantes Saavedra.

Vì vậy để nâng cao khả năng học ngoại ngữ, bạn nên tìm hiểu nguồn gốc của ngôn ngữ ấy. Ví dụ, bạn muốn biết nghĩa của từ *homophobia*, bạn nên biết homo trong tiếng Latin là một tiền tố liên quan đến máu. *Phobia* trong tiếng Anh nghĩa là sợ hãi. Chính vì vậy *homophobia* là chứng sợ máu.

Trong tiếng Anh có những từ gọi là căn ngữ (root), căn ngữ này có thể được ghép thêm một cụm từ ở trước gọi là tiền tố (prefix). Tương tự, cụm từ được ghép ở cuối căn ngữ gọi là hậu tố (suffix). Dựa trên điều này bạn có thể ghi nhớ tốt hơn ngôn ngữ này.

Các tiền tố như "dis", "in", "un" đều có nghĩa là "không". "Clean" (sạch) – "unclean" (dơ bẩn); "Agree" (đồng ý) – "Disagree" (không đồng ý). Mis có nghĩa là nhầm – "Understand" (hiểu) – "Misunderstand" (hiểu lầm).

Hoặc hậu tố "able" có nghĩa là: "Có thể được". "Agree" (đồng ý) – "Agreeable" (có thể đồng ý được). "Ish" có nghĩa là "hơi hơi" – "White" (trắng) – "Whitish" (hơi trắng).

Tuy nhiên không phải lúc nào bạn cũng có thể tìm ra một từ đồng nghĩa hoặc từ tương đương trong ngôn ngữ khác. Cách hữu hiệu để ghi nhớ từ là liên kết chúng với những âm thanh và hình ảnh tương tự.

"Ciao" theo tiếng Italia nghĩa là "xin chào". Từ này đọc lên nghe rất giống từ

“Chào” trong tiếng Việt. Như vậy “ciao” nghĩa là chào.

Nghĩa của từ “gomme” trong tiếng Italia là “lốp xe”. Bạn biết rằng từ này có cách phát âm khá giống “gôm” (cục tẩy). “Gôm” cũng được làm bằng cao su, “’lốp xe” cũng làm bằng cao su. Vì vậy mỗi khi nghĩ đến “gomme” trong tiếng Italia, hãy nghĩ đến hình ảnh cục tẩy. Từ gôm sẽ giúp bạn nhớ đến “gomme”.

“Newspaper” nghĩa là “tờ báo”. Nó bao gồm hai phần “news”: tin tức và “paper”: tờ giấy. Vậy “newspaper” là tờ giấy có chứa tin tức hay gọi là tờ báo.

“Bicycle” gồm “bi” và “cycle”. “Bi”: tiền tố có nghĩa là “hai”, “cycle” có nghĩa là “đạp xe”. Vậy bicycle là thiết bị hai bánh phải đạp mới chuyển động được.

Bài phát biểu, thuyết trình

Giống như việc ghi nhớ bài giảng, bạn không nên học thuộc lòng bài phát biểu hay thuyết trình của mình. Việc học thuộc từng câu từng từ khiến bạn căng thẳng vì lo sợ quên mất một ý nhỏ hoặc phân đoạn nào đó. Việc này khiến bạn không thể tập trung vào bài thuyết trình hoặc có thể quên sạch toàn bộ những gì mình dày công xây dựng trước đó.



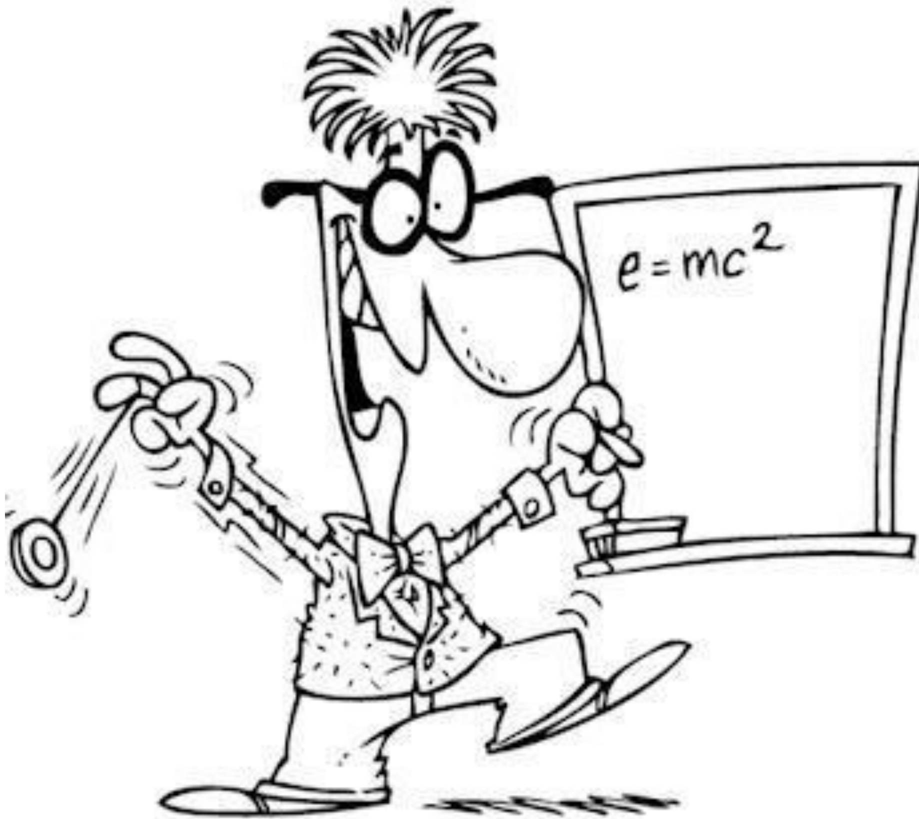
Đầu tiên hãy liệt kê các ý chính của bài phát biểu hoặc thuyết trình. Chỉ nên đưa ra khoảng 3 đến 5 ý chính kèm theo các điểm yếu và điểm mạnh của bài thuyết trình.

Bạn nên tránh đưa quá nhiều thông tin vào bài thuyết trình, vì điều này khiến bạn gặp khó khăn khi ghi nhớ đầy đủ và cũng khiến người nghe chán nản.

Hãy sử dụng những cách thức ghi nhớ ở trên. Thiết lập các hình ảnh, âm thanh then chốt và liên kết chúng bằng phương pháp Loci.

Nếu bạn cảm thấy chưa thông thuộc nơi bạn sẽ thuyết trình, hãy đến đó trước buổi thuyết trình một ngày. Khoảng thời gian này sẽ giúp bạn bình tĩnh và

thực hiện một phương pháp ghi nhớ Lecture Hall hiệu quả.
Dựa trên nền tảng phương pháp Loci, phương pháp Lecture Hall thay đổi căn nhà "tưởng tượng" thành căn phòng bạn thuyết trình. Quan sát những đồ vật chi tiết trong phòng và gắn chúng với những gì bạn sẽ nói.
Đứng vào vị trí thuyết trình, quan sát toàn bộ căn phòng, bắt đầu thực hiện cuộc dạo chơi trong tâm tưởng, sử dụng những hình ảnh trong khán phòng để tạo ra hình ảnh miêu tả các điệu bộ then chốt. Ví dụ:
Bóng đèn: Đưa ra ý tưởng, suy nghĩ tuyệt vời.
Loa: Hãy nhấn giọng.
Đồng hồ treo tường, biển cấm hút thuốc: Hãy tạm dừng vài giây.
Máy lạnh hoặc quạt trần, quạt treo tường: Hãy thư giãn bằng cách mỉm cười hoặc đưa ra một ví dụ hài hước.
Liệt kê những hình ảnh này ra giấy khi chuẩn bị bài thuyết trình và liên kết chúng vào từng phân đoạn phù hợp.
Điều này sẽ giúp bạn ghi nhớ tốt hơn, nhanh hơn thông qua các sự vật thực tế ngay trong tầm mắt bạn.
Các công thức
Công thức là sản phẩm của sự kết hợp giữa ngôn từ và con số. Các công thức thường đi kèm với khái niệm hay định nghĩa. Chính vì vậy việc đầu tiên cần làm trước khi ghi nhớ các công thức đó là bạn phải nắm rõ định nghĩa hoặc khái niệm.



Ngoài ra, công thức mới được xây dựng dựa trên nền tảng những công thức đã có trước đó. Vì vậy bạn có thể dựa vào điều này để áp dụng các kỹ thuật ghi nhớ đã biết vào chúng.

Chẳng hạn, thể tích hình trụ tròn là: πr2h. Bạn nhận thấy trong công thức này bao gồm πr2 và h. Rõ ràng πr2 là diện tích của hình tròn có bán kính r, h là chiều cao của khối trụ.

Để nhớ được công thức này, bạn hãy tưởng tượng hình trụ cần tính là hộp trà. Bạn có rất nhiều đồng xu vàng lấp lánh, to bằng đáy hộp trà và bạn lần lượt xếp chúng vào hộp cho tới khi đầy. Sau đó, bạn vui sướng ngồi đếm các đồng xu đó. Chiều cao của tổng số đồng xu chính là chiều cao của hộp trà. Thể tích của số vàng đó bằng thể tích của hộp trà cần tính.

15. Ghi nhớ các thông tin



Trong những phần trước, bạn đã được học về cách thức liên kết để ghi nhớ các sự vật hiện tượng riêng lẻ. Dựa trên những cách thức đó, bạn có thể ghi nhớ các sự vật hiện tượng đặc biệt hơn theo ngày tháng, thời gian, địa điểm.

Thời gian biểu trong tuần

Ghi nhớ thời gian biểu là một việc làm quan trọng không chỉ trong học tập, công việc mà còn cả trong cuộc sống.



Hãy khiến chúng trở nên quen thuộc với bạn. Tạo ra các biểu đồ để thiết lập các hình ảnh trực quan cho bất cứ ngày tháng, thời gian nào. Hãy biến những khái niệm thời gian mơ hồ thành cụ thể, xác thực.

Đầu tiên, phải kể đến cách thức số hóa các ngày trong tuần. Thứ Hai gắn với số 1, thứ Ba: 2, thứ Tư: 3, thứ Năm: 4, thứ Sáu: 5, thứ Bảy: 6, Chủ nhật: 7. Thứ Hai trong quan niệm của mọi người là ngày đầu tiên trong tuần. Cách chọn này sẽ tạo được quen thuộc với đông đảo mọi người. Tuy nhiên bạn cũng có thể thay đổi thành Chủ nhật: 1, thứ Hai: 2, thứ Ba: 3, thứ Tư: 4, thứ Năm: 5, thứ Sáu: 6, thứ Bảy: 7 nếu muốn.

Bây giờ, chúng ta thực hiện việc chuyển đổi thời gian biểu trong tuần thành

các con số thông qua các kỹ năng ghi nhớ con số.



8 giờ ngày thứ Hai có thể được số hóa thành hai con số. Thứ Hai, ngày đầu tiên trong tuần tương ứng với số 1, thời gian 8 giờ tương ứng với số 8. Ta có con số 18 tương ứng duy nhất với thời điểm 8 giờ ngày thứ Hai. 18 được hình ảnh hóa theo bảng *Mã hóa phụ âm thành* CaN (cái can).

Tương tự DiVa (nữ ca sĩ xuất sắc) là hình ảnh tương ứng với thời điểm 2 giờ ngày thứ Ba (22). QuoTa (hạn ngạch) ứng với 3 giờ ngày thứ Bảy (63).

Tuy nhiên có một trở ngại trong việc số hóa. Ví dụ với thời gian 1:01 và

11:00, bạn sẽ biến chúng thành những con số nào? Cả hai đều là 11? Để tránh nhầm lẫn bạn số hóa hai thời gian này thành 101 và 11.

Với những thời gian có dạng 8:15, 8:30, 8:45, ngoài cách số hóa thông thường bạn có thể thay các con số 15, 30, 45 thành một phần tư, một nửa, ba phần tư để ghi nhớ nhanh hơn.

Ví dụ 8:15 ngày thứ Hai sẽ thành 1/4 cái can; 2:30 ngày thứ Ba thành 1/2 DiVa; 3:45 ngày thứ Bảy thành 3/4 hạn ngạch.

Nếu tham gia một sự kiện quan trọng, bạn nên làm tròn các phút lẻ thành các phút chẵn (5:20 thành 5:15, 6:25 thành 6:15) để hạn chế việc bạn đến trễ.

Các chương trình phát thanh, truyền hình

Hàng ngày, chúng ta phải tiếp nhận một khối lượng thông tin khổng lồ từ các phương tiện thông tin đại chúng. Với những cách thức ghi nhớ đã được tiếp xúc, bạn sẽ dễ dàng chọn lọc và ghi nhớ những thông tin cần thiết phù hợp với bản thân.



Kênh thông tin khoa học giáo dục VTV2 (Vietnam television 2) là kênh 18. Và chương trình “Ôn tập bổ sung kiến thức trong các trường phổ thông” phát sóng trên kênh này vào 8:00 thứ Bảy và 9:30 Chủ nhật hàng tuần.

Đầu tiên bạn phải ghi nhớ VTV2 nằm ở kênh 18. Dựa vào bảng *Mã hóa phụ âm* được đưa ra ở trên bạn sẽ có CaN (cái ca) tương ứng với 18.

Sử dụng cách thức ký tự đầu, bạn có được hình ảnh “Vòng Tròn Vàng 2” tương ứng với VTV2. Bây giờ bạn hãy tưởng tượng hình ảnh có hai chiếc vòng tròn vàng lớn tỏa ánh sáng chói lòa. Một chiếc bị gió cuốn đi mất, chỉ còn lại chiếc thứ hai quấn quanh cái can.

Tiếp đến, bạn cần ghi nhớ thời gian phát sóng chương trình. Áp dụng cách thức ghi nhớ thời gian biểu, bạn có được hai con số 68 và 7930. Sử dụng phương pháp liên tưởng bạn sẽ nhớ được hai con số này. 68 – liên tưởng đến

năm 1968 – năm xảy ra cuộc tổng tiến công nổi dậy mùa xuân năm Mậu Thân. 7930 – gồm 79 và 30. Con số 79 là tuổi của Bác Hồ kính yêu, 30 liên tưởng đến 1930 năm Bác Hồ sáng lập Đảng Cộng Sản Việt Nam.

Một số kỹ năng cần phải có thời gian luyện tập. Đến khi nào quen thuộc với chúng, bạn sẽ thấy chúng vô cùng hữu dụng và có thể sử dụng trong bất kỳ trường hợp nào yêu cầu phải nhớ các con số.

Sự kiện

Chúng ta thường ít ghi nhớ được các sự kiện trong quá khứ, phần lớn do chúng ta gặp khó khăn trong việc ghi nhớ các con số nói chung và ngày tháng cụ thể nói riêng.



Vì vậy chỉ khi bạn tạo được mối liên hệ giữa các con số cụ thể với những hiện tượng có ý nghĩa với bạn thì việc ghi nhớ ngày tháng của sự kiện mới trở nên đơn giản hơn.

Vua Quang Trung đại phá quân Thanh vào năm 1789. Ba con số quan trọng 789 rất dễ để bạn ghi nhớ vì nó là ba số tự nhiên liên tiếp 7,8,9.

Trong trường hợp những con số cần ghi nhớ không có ý nghĩa gì thì chúng ta

có thể áp dụng các cách thức đã học để ghi nhớ.
Về nguyên tắc, việc ghi nhớ ngày tháng tương tự như ghi nhớ ngày giờ. Chúng ta chỉ cần chuyển ngày tháng thành các con số cụ thể rồi áp dụng các cách thức ghi nhớ con số.
Ngày 5 tháng 4 chuyển thành số 54, ứng với chữ RoSe (hoa hồng). Ngày 9 tháng 8 chuyển thành 98, ứng với LiNe (đường dây). Còn trường hợp như con số 112 có thể dẫn đến sự nhầm lẫn: ngày 11 tháng 2 hoặc ngày 1 tháng 12.
Nếu gặp phải trường hợp này, bạn chỉ cần nhớ thêm số 0 vào trước những tháng nhỏ hơn 10. Khi đó, ngày 11 tháng 2 sẽ chuyển thành 1102, ngày 1 tháng 12 mới chuyển thành con số 112.
Tuy nhiên việc ghi nhớ các con số có từ 3 chữ số trở lên sẽ khó hơn so với 2 chữ số. Vì vậy bạn có thể biến ngày 4 tháng 5 thành 45 thay vì 405. Việc sử dụng thêm con số 0 nên được lựa chọn phù hợp để tránh rắc rối, lẫn lộn cho việc ghi nhớ.
Bạn muốn biết chính xác ngày học sinh sinh viên Việt Nam. Hãy tưởng tượng bạn thuộc đoàn đại biểu của Việt Nam tham dự đại hội Học sinh sinh viên thế giới tại Mông Cổ. Bạn và mọi người được khám phá cuộc sống nơi đây và được hòa vào cuộc sống của những người dân du mục trên sa mạc được hiểu thêm về những tập tục, quy luật và những niềm vui (hạnh phúc) đơn giản của người dân vùng đất Gobi này. Khi chuyển những từ như *quy luật* (LaW), *hạnh phúc* (WeaL)và *sa mạc Gobi* (GoBi) thành các con số thì chúng ta sẽ có các chữ cái: L W W L G B ứng với 9 1 1 9 5 0. Chúng chính

là 9/1/1950 - ngày truyền thống của học sinh, sinh viên Việt Nam.
Năm 1957 vệ tinh nhân tạo đầu tiên được phóng lên quỹ đạo Trái Đất. Chúng ta biết rõ sự kiện này đã xảy ra ở thế kỷ trước nên không nhất thiết phải ghi nhớ hai con số 1 và 9. Chúng ta chỉ cần sử dụng "*mã hóa phụ âm*" để chuyển 57 thành RiPe (quả chín). Tiếp theo hãy tưởng tượng vệ tinh đầu tiên trên thế giới đang bay ngang qua đầu bạn như quả chín đang treo lơ lửng giữa trời xanh.
Với những sự kiện xảy ra trước công nguyên, bạn nên thêm chữ số 0 vào trước mỗi năm.
Ví dụ: Julius Caesar (100-44 TCN) là một nhà hùng biện nổi tiếng người Hy Lạp. Bạn sẽ chuyển đổi thành 044 và 0100. Sau đó ghi nhớ chúng bằng các cách khác nhau.
Công việc cần làm
Việc hôm nay chớ để ngày mai
Bạn ngồi vào bàn học và chợt nhìn thấy cuốn sách mượn của Thảo Nguyên từ cách đây hai tuần trước. Bạn tự nhủ chiều nay đến lớp mình sẽ mang trả cho bạn ấy. Nhưng rồi ngày này qua ngày khác, tuần này qua tuần khác, cho đến một hôm bạn giật mình và thấy xấu hổ khi bị Thảo Nguyên nhắc nhở đến cuốn sách vẫn ngủ yên trên bàn học mà đáng lẽ bạn phải trả cho cô ấy từ hai tháng trước.
Thực ra trì hoãn không liên quan gì đến trí nhớ. Chúng ta không thực hiện những gì đã dự định vì thiếu sự tự giác. Bạn cứ đinh ninh đó là công việc của bạn, nếu không làm ngay bây giờ thì làm lúc khác. Trong phần này, chúng ta

sẽ đi vào cách thức ghi nhớ những công việc cần làm.



Đầu tiên hãy viết những công việc bạn cần làm ngày mai ra giấy. Ngày mai bạn phải làm các công việc sau:

Trả sách cho Thảo Nguyên

Nộp tiền quỹ lớp

Làm báo cáo thí nghiệm

Mua quà sinh nhật tặng Kim Hằng

Sử dụng phương pháp Roman Room để đưa danh sách này vào tâm trí bạn bằng cách liên kết danh sách này với phòng của bạn.

Đầu tiên là giá sách của bạn – liên kết nó với việc đầu tiên – trả sách cho

Thảo Nguyên. Hãy tưởng tượng bạn ấy đang đứng cạnh giá sách và cầm một vài cuốn sách lên xem. Đột nhiên cô ấy nhìn thấy cuốn sách của mình và mỉm cười với bạn.

Đồ vật thứ hai là chiếc đèn bàn – việc nộp tiền quỹ lớp. Tưởng tượng bạn vừa bật đèn lên thì thấy giấy báo đóng tiền nằm ngay ngắn giữa bàn với cỡ chữ to nhất.

Đồ vật tiếp theo là chiếc giường ngủ – việc thứ ba là làm báo cáo thí nghiệm. Bạn nằm xuống giường và choàng tỉnh khi thấy xung quanh giường của bạn là các trang báo cáo với những con chữ nhảy múa tung tăng.

Đồ vật thứ tư là chiếc chuông gió treo bên cửa sổ – liên kết với việc mua quà sinh nhật cho bạn Kim Hằng. Tưởng tượng khi bạn đang ngồi học, gió từ ngoài thổi vào và chiếc chuông gió ngân lên, bạn nhìn ra và thấy một bó hoa như được ai đó đặt vào cửa sổ. Xung quanh chiếc chuông gió là những ngọn nến thắp sáng và kết thành dòng chữ "Chúc mừng sinh nhật Kim Hằng".

Sáng hôm sau trước khi rời nhà, hãy dạo quanh phòng để "nhắc" lại công việc ngày hôm nay, rồi bạn hoàn toàn có thể thoải mái rời khỏi nhà.

Tuy nhiên làm sao để ghi nhớ những điều này suốt cả ngày? Những công việc, nhiệm vụ mới liên tục "chạy" đến khiến bạn quên bẵng đi những gì mình dự định làm.

Ngoài việc thường xuyên nhớ lại công việc gắn với đồ vật trong phòng, bạn nên tạo thêm các tình huống để nhắc nhở mình. Tạo ra mối liên kết giữa địa điểm diễn ra tình huống và việc cần làm.

Bạn và Thảo Nguyên học chung một lớp. Hãy tưởng tượng bạn thấy mặc

cảm khi đứng trước cô ấy. Bạn không dám nhìn và trò chuyện với cô ấy (vì bạn chưa trả sách cho Thảo Nguyên). Tự tạo mặc cảm tội lỗi trong trí não sẽ giúp bạn ghi nhớ nhiệm vụ trả sách cho Thảo Nguyên.

Đối với các nhiệm vụ khác, bạn cũng làm tương tự như vậy và sẽ thấy mình ghi nhớ mọi thứ dễ dàng và nhanh chóng hơn.

Đường đi

Với một số người, dường như việc nhớ các địa điểm chỉ là chuyện nhỏ. Họ có thể quay trở lại nơi xuất phát chỉ sau một lần di chuyển ở những nơi đông đúc hoặc ở những đường phố như mê cung.



Trong khi một số lại có vấn đề trong việc nhớ đường cho dù đã đi vài lần trên chính con đường ấy. Vậy vấn đề là do đâu? Có phải do yếu tố bẩm sinh mà thành? Thực ra, nguyên nhân sâu xa nằm ở sự chú tâm của mỗi người. .

Không chỉ chú ý đến phương hướng trên đường, bạn còn nên quan tâm đến những chỉ dẫn ký hiệu liên quan dọc trục đường. Để ý đến ngọn núi, tòa nhà, công viên, rừng cây xung quanh, đừng bỏ lỡ một cửa hàng thời trang hoặc nhà sách yêu thích.

Nếu con đường bạn đi không có các mốc nhận diện quan trọng, việc ghi nhớ sẽ khó khăn hơn nhưng không phải là không thể. Hãy chú ý đến đặc điểm khác lạ của những ngôi nhà, cảnh vật ven đường. Nhớ tên con đường đang đi và đặc điểm tại các giao lộ nơi bạn rẽ hoặc chuyển hướng.

Ghi nhớ càng nhiều chi tiết có thể càng tốt. Khi trở về nhà, bạn hãy ghi ra giấy những gì mình đã quan sát được. Tự tạo cho mình một bản đồ chi tiết với các ghi chú và hình ảnh sinh động dễ nhớ. Đối với những cung đường ngắn, lần tiếp theo, bạn có thể di chuyển bằng cách đi bộ hoặc xe đạp để dễ so sánh những địa điểm trên thực tế với hình ảnh mô phỏng bằng bản đồ của mình.

Địa chỉ

Sử dụng những cách thức ghi nhớ ở trên cộng thêm một chút sáng tạo, bạn sẽ dễ dàng ghi nhớ các địa chỉ cụ thể. Ví dụ, Hoài Phương vừa chuyển đến số nhà 37, đường Trần Hưng Đạo. Bạn có thể chuyển 37 thành *băng ghi âm* (TaPe – 3: T, 7: P). Tiếp đến gắn con số này với tên đường. Bạn hãy tưởng tượng mình đang thưởng thức cuốn băng ghi âm những ca khúc hát ru nổi tiếng.

Nếu bạn cảm thấy khó khăn trong việc xác định lộ trình đi đến địa chỉ trên, hãy gắn thêm các đặc điểm xung quanh gây ấn tượng với bạn thông qua mục

đường đi ở phía trên hoặc ngay mục chỉ dẫn đường đi sau đây.

Chỉ dẫn đường đi



Khi một người nào đó đưa ra chỉ dẫn về đường đi, bạn có thể gặp khó khăn khi phải ghi nhớ hàng loạt những lần rẽ trái, rẽ phải tại các giao lộ.

Để nhớ trọn vẹn những hướng dẫn chỉ đường này, hãy sử dụng trí tưởng tượng của mình.

Ví dụ, một cô bạn thân vừa mới chuyển chỗ ở, bạn được hướng dẫn đường đến nhà mới của cô ấy như sau: cậu cứ đi thẳng đường A rồi khi gặp nhà hàng B thì rẽ trái, đi tiếp 3 ngã tư nữa rồi rẽ phải, đi tiếp 4 căn nhà nữa rồi rẽ

trái, nhà tớ là nhà số 5 nhé.



Để xác định đúng hướng đi, bạn không chỉ phải ghi nhớ đường đi mà còn phải xác định chính xác những khúc cua, điểm rẽ trái, phải. Để có thể ghi nhớ tốt nhất, bạn nên chuyển những điểm rẽ trái, rẽ phải thành những hình ảnh quen thuộc.

Biến những điểm rẽ trái thành hình con thỏ, rẽ phải thành hình chim phượng hoàng và đặt chúng vào tấm bản đồ tưởng tượng của bạn. Chúng sẽ giúp bạn ghi nhớ các lối rẽ và đến được đích.

Với ví dụ trên, bạn có thể tưởng tượng thành: "Bạn đang đi trên đường thì

gặp một nhà hàng đang quay một chú thỏ khổng lồ mùi thơm phức. Ngay lập tức bạn nhớ rằng mình cần rẽ trái. Bỗng nhiên từ trong nhà hàng có một chú phượng hoàng ăn mặc thời trang bước ra mời bạn ngồi lên chiếc xe Audi có dạng chữ thập (+ : ngã tư) đến góc đường để cùng nó đang nhâm nhi tách trà (Tea – T: 3), bạn nghĩ ngay mình cần đi qua 3 ngã tư rồi rẽ phải. Ngay tại đầu đường, bạn nhìn thấy một chú thỏ đang nằm phơi nắng trên bãi biển (Sea – S:4) vẫy tay chào bạn. Bạn nhớ ngay ra là cần phải đi qua 4 căn nhà rồi rẽ trái.

Phương pháp này không chỉ giúp bạn nhớ hướng đi và địa chỉ mà khiến bạn cảm thấy thật thoải mái với những hình ảnh thật sinh động. Thực tế, tất cả những kỹ thuật chi tiết này sẽ trở nên dễ dàng hơn đối với bất kỳ ai.

Giờ đây, cách ghi nhớ địa điểm đã nằm trong tay bạn, chúng ta tiếp tục chuyển tiếp sang cách thức ghi nhớ những việc cần làm.

16. Thu nhận và làm mới



Hồi tưởng

Một phương pháp hiệu quả để bạn có thể ghi nhớ những sự việc diễn ra trong ngày là bỏ ra một vài phút mỗi tối để “kiểm điểm” những việc đã, đang và sẽ hoàn thành. Việc hồi tưởng lại các sự kiện sẽ giúp bạn tăng cường và kích thích cấu trúc trí nhớ dài hạn.



Bằng cách tái hiện lại những điều đã diễn ra, bạn có thể đánh dấu lại những thông tin quan trọng cần ghi nhớ.

Khoảng thời gian cần thiết này vào khoảng 15 đến 20 phút và nên được thực hiện khi bạn thư giãn hay không có bất cứ áp lực nào.

Để gia tăng sự hiệu quả, bạn có thể ghi những hồi tưởng của mình ra giấy.

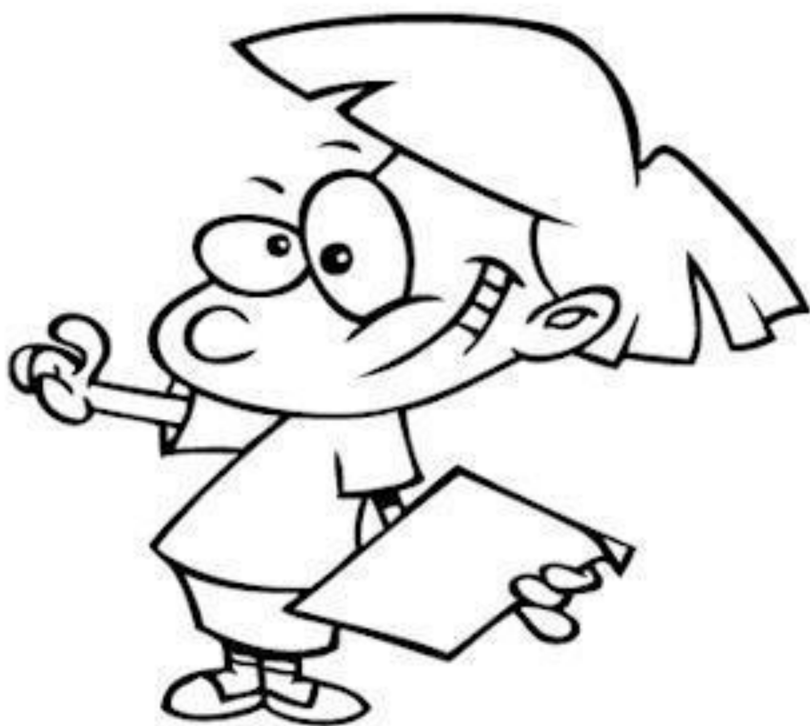
Bạn không nhất thiết phải lưu giữ những mẫu giấy ấy mà quan trọng là nhận

thức được những thông tin quan trọng cần ghi nhớ.

Ngoài ra, bạn cũng có thể chia sẻ thông tin này với một người bạn để cùng đối chiếu những việc đã và chưa hoàn thành của nhau. Việc chia sẻ với mọi người sẽ giúp bạn ghi nhớ mọi việc tốt hơn, giảm "áp lực", khơi thông trí não để hồi tưởng lại những kiến thức đã thu nhận trước đó.

Loại bỏ hoặc làm mới thông tin đã có

Đôi khi có những thông tin bạn thu nhận và ghi nhớ không được chính xác. Điều này có thể xuất phát từ nguồn thông tin bạn tiếp xúc hoặc do tâm lý số đông.



Nhiều người trong chúng ta thường có thói quen tuân theo "quy luật bầy đàn" (nếu mọi người đều cho điều ấy là đúng thì có nghĩa là nó đúng). Nếu đa số người châu Âu thời trung cổ cho rằng Trái Đất là trung tâm của vũ trụ thì chắc chắn Mặt trời phải quay quanh Trái Đất.

Tuy nhiên không phải khi nào số đông cũng đúng. Chính vì vậy việc kiểm chứng độ chính xác nguồn thông tin mình thu nhận được là cần thiết.
Một thông tin có thể đúng vào lúc này nhưng đến thời điểm khác nó có thể không còn đúng đắn nữa.
Hệ Mặt Trời của những năm cuối thế kỷ trước có 9 hành tinh thì sang thế kỷ này chỉ còn 8 hành tinh.
Chính vì thế việc thường xuyên cập nhật thông tin để loại bỏ, thay đổi hoặc làm mới là điều cần thiết. Việc cập nhật này đòi hỏi trí não bạn phải hồi tưởng lại những thông tin trong quá khứ để so sánh với những thông tin hiện tại. Điều này sẽ khiến não bộ bạn hoạt động mạnh mẽ hơn, tăng cường sự liên kết giữa các phần thông tin giúp duy trì trí nhớ hiệu quả.

17. Luyện tập các phương pháp để tăng cường trí nhớ



Chúng ta đã trải qua những phương thức ghi nhớ sự vật hiện tượng. Giờ đây đã đến lúc bạn thực hiện những cách thức duy trì và phát huy chúng.

Viết lách

Kỹ thuật này liên quan đến việc liên kết các mục, yếu tố thành một câu chuyện hoàn chỉnh. Câu chuyện bạn xây dựng không nhất thiết phải rộng mở mà chỉ cần đảm bảo tất cả các thông tin cần nhớ được liên kết theo trật tự hài hòa.

Bạn cần đến nhà sách mua một số vật dụng: compa, thước dài, thước đo độ, ê ke, bút chì, tẩy và giấy tập. Để ghi nhớ những dụng cụ này, bạn có thể tạo một mẩu chuyện về chúng: Tại một thành phố nọ, có ba người họ Nhà

Thước Kẻ gồm Thước dài, Thước đo độ và Eke sống chung với nhau. Một ngày nọ cả ba quyết định giúp chị Giấy trang trí ngôi nhà của mình. Thước dài đảm nhận công việc kẻ những đường viền, eke phụ giúp anh trong việc căn chỉnh các góc vuông. Đo độ giúp phân chia các góc thành những phần bằng nhau. Chỉ có ông Mặt trời là cả ba không biết làm sao vẽ ra được. Bỗng nhiên bác Compa xuất hiện. Những vòng tròn, đường cong dần xuất hiện thật tinh tế đẹp mắt. Còn những dòng chữ thì làm sao đây? Đã có anh Bút chì đảm nhiệm. Cùng đi với anh Bút chì là cô Tẩy làm nhiệm vụ chỉnh trang lại những vết dơ do sơ xuất của mọi người.

Nếu yêu thích, bạn có thể viết các mẩu chuyện cười, truyện ngắn hoặc làm thơ đặc biệt là có thể viết nhật ký.

Với việc viết lách, bạn sẽ hồi tưởng lại các thông tin, loại bỏ, bổ sung làm mới chúng. Không chỉ vậy, việc viết lách còn giúp bạn rèn luyện khả năng ngôn ngữ, ghi nhớ chúng được tốt hơn.

Sáng tác nghệ thuật

37% số người học qua thị giác.

Tương tự như viết lách, bạn có thể liên kết các mục, yếu tố cần nhớ thành các bức tranh.

Bạn có thể vẽ những bức tranh phác họa các thông tin cần ghi nhớ. Bạn cũng có thể vẽ lại những gì mình đã quan sát được, biến chúng thành các chi tiết trong bức tranh của mình.

Vẽ “phác họa” hoặc tạo ra vài biểu đồ giúp chúng ta không chỉ hòa nhập mà còn nhận diện những cấu trúc cơ bản của lý thuyết, đồng thời kết nối ý tưởng

theo phương thức trực giác.
Vẽ phác họa sẽ giúp chúng ta tập trung tốt hơn vào sự vật hiện tượng. Hơn nữa, nó ảnh hưởng sâu sắc đến sự sáng tạo của mỗi người khi giải quyết vấn đề và thu nhận thông tin có chiều sâu."

Tạo nhóm

Một trong những vấn đề của mọi người trong thế giới ngày nay là xu hướng bỏ qua việc phân nhóm. Trường hợp của Phong là một ví dụ: Căn phòng của cậu ấy ngột ngạt do tính bừa bãi và cẩu thả. Những mẩu giấy nháp, báo chí, sách vở, bút viết… bừa bộn khắp phòng. Vấn đề nảy sinh thực sự khi Phong cần tìm một đồ dùng quan trọng nào đó thì mọi chuyện mới trở nên rắc rối, đặc biệt khi cậu phải chịu các áp lực thời gian.



Thực vậy, khi không có khái niệm ngăn nắp, bạn tự gia tăng số lượng vị trí để đồ dùng. Do đó, bạn rất dễ quên nơi đã để chúng.
Nếu bạn để bừa bãi sách trên bàn học, vứt trên ti vi, salon trong phòng khách, nóc tủ lạnh hay thậm chí là kệ bát trong nhà bếp v.v… thì có thể bạn sẽ phải tá hỏa lên tìm kiếm khi cần.
Hơn thế nữa, càng nguy hại hơn khi bạn lưu trữ các thông tin trong bộ não một cách lộn xộn. Nó khiến bạn dễ bị phân tâm. Bạn không biết phải xếp các thông tin thu nhận được vào đâu. Thói quen lưu trữ thông tin không khoa học khiến bạn không thể truy xuất thông tin khi cần.
Vì vậy việc phân nhóm các sự vật, thông tin rất quan trọng và phải ngăn nắp, bạn mới có thể ghi nhớ tốt được.
Phân chia các vật dụng của bạn thành những nhóm riêng biệt theo chức năng và đặc điểm. Luôn cố gắng để chúng ở những nơi cố định. Ví dụ, sách vở được để trên giá sách hoặc xếp gọn trên bàn. Bạn có thể phân chia chúng thành các thể loại văn học, toán học, sử học hoặc sách giáo khoa tách riêng sách tham khảo, v.v…
Đối với những tài liệu quan trọng bạn, bạn có thể sử dụng giấy nhớ ghi chú thông tin để dễ dàng nhận biết khi tìm kiếm. Bạn cũng có thể trang trí nơi lưu trữ các nhóm bằng những màu sắc, hình ảnh vui nhộn khác nhau. Chúng sẽ giúp bạn tìm thấy các đồ vật dễ dàng và nhanh chóng hơn.
Ghi nhớ nơi lưu giữ vật dụng, tài liệu
Cuốn vở bài tập môn Thuyết trình đâu mất rồi nhỉ?
Bạn đã bao giờ tự nhủ như thế?



Chúng ta ít nhất cũng vài lần đặt câu hỏi như thế. Lúc thì cuốn vở, chùm chìa khóa, cây bút vừa mới để đây, giờ quay lại đã biến đi đâu mất tiêu rồi. Nhưng có lẽ chẳng bao giờ chúng ta dừng lại và suy nghĩ tại sao mình lại thường xuyên để lẫn lộn các vật dụng như thế?

Thực ra, chúng ta không hề lãng quên. Chẳng qua chúng ta không chịu chú ý đến chúng mà thôi. Một cách vô thức chúng ta tạm đặt chúng xuống để nghĩ về chuyện khác. Đó không hoàn toàn là vấn đề về tuổi tác hay bẩm sinh mà chỉ là vấn đề về thói quen.

Cách duy nhất để ghi nhớ nơi đặt chúng là chú tâm vào hành động của chúng ta. Chúng ta phải nhận thức được việc mình đang làm gì.

Mỗi lần đặt cuốn sách lên nóc tủ lạnh, hãy dành một vài giây cho hành động này. Liên kết hành động này với sự vật xung quanh để liên tưởng đến việc ghi nhớ "Cuốn sách nằm ở đây."

Tưởng tượng cuốn sách càng lúc càng to dần. Sức nặng của nó khiến nóc tủ vằn xuống. Từ ngăn đá, hơi lạnh thoát ra tạo thành màn sương phủ kín căn bếp.
Tuy nhiên, tốt nhất là bạn hãy cố gắng đặt các vật dụng đúng vị trí của nó. Tạo cho mình thói quen ngăn nắp sẽ giúp bạn tiết kiệm đáng kể thời gian tìm kiếm các đồ vật.
Hãy đặt chìa khóa tại những vị trí cố định trong nhà. Nên chọn những nơi quen thuộc với bạn nhất. Nhưng hãy chắc chắn ghi nhớ nơi lưu giữ ấy.
Bạn để ví trong ngăn bàn học của mình. Để ghi nhớ nó có thể bạn cần tạo mối liên tưởng giữa chúng.
Tưởng tượng chiếc ví của bạn rất tinh nghịch. Mỗi khi nhận thấy ánh sáng là nó cố gắng vùng vẫy thoát ra khỏi tay bạn. Bạn chỉ còn cách đặt nó vào ngăn bàn, nhốt kín nó lại.
Để gia tăng hiệu quả bạn có thể thêm các âm thanh. Mỗi khi bạn "nhốt" chiếc ví vào ngăn bàn nó sẽ khóc "thút thít".
Việc này sẽ giúp bạn tạo thói quen cất ví đúng chỗ. Mỗi khi bạn chuẩn bị "quăng quật" ví ở đâu đó thì trong bạn sẽ xuất hiện hai cảm giác: tay bạn bắt đầu trơn tuột, tiếp đến bạn không còn nghe thấy tiếng "thút thít" quen thuộc mỗi khi ví ở trong ngăn bàn và buộc bạn phải nhắc nhở bản thân cất ví vào đúng vị trí trong ngăn bàn.
Củng cố các đáp án
Trí nhớ thực hiện nhiệm vụ ghi nhớ thành công nhất khi các đáp án được củng cố. Với mỗi câu trả lời đúng trí não không chỉ lưu giữ thông tin mà còn

đính kèm theo các cảm xúc tích cực.
Vì vậy việc nỗ lực tìm các câu trả lời đúng có tầm quan trọng rất lớn với trí não. Trước mỗi câu hỏi, hãy cố gắng tìm ra các câu trả lời. Nếu không thể lục tìm những thông tin trong trí não, bạn hãy tìm hiểu từ sách vở, ghi ra giấy những chi tiết quan trọng rồi đọc thật to vài lần. Sự lặp lại này củng cố thêm vị trí của những câu trả lời này trong trí não bạn.
Bạn cũng nên tưởng thưởng cho bản thân mỗi khi tìm được câu trả lời đúng. Phần thưởng không nhất thiết phải to lớn cầu kỳ mà chỉ đơn giản là một vài phút thư giãn, thưởng thức tách café hay nhấm nháp một vài chiếc bánh.
Cũng nên lưu ý rằng việc thực hiện "lệnh trừng phạt" mỗi khi trả lời sai không hề đem lại hiệu quả như chúng ta vẫn nghĩ. Khi "tự xử" bản thân, chúng ta vô tình tạo áp lực lên chính mình.
Các phương thức trừng phạt dùng để ngăn chặn những suy nghĩ, phản ứng thiếu chính xác, nhưng lại không hề giúp ích cho việc tìm hiểu nguồn gốc hay căn nguyên của việc trả lời không chính xác.
Việc trừng phạt dẫn đến sự mâu thuẫn về nhận thức trong việc học hỏi và lưu trữ thông tin. Nó khiến chúng ta dễ lặp lại những câu trả lời sai trước đó.
Lấy ví dụ trường hợp của Huy, cậu cảm thấy rất khó chịu và mặc cảm khi bị bạn bè cười nhạo về lỗi phát âm trong tiếng Anh của mình. Việc đó khiến Huy càng mắc nhiều lỗi hơn hoặc khiến cậu không dám hé miệng vì sợ sai và tiếp tục bị chế nhạo.
Tóm lại, hãy thường xuyên nỗ lực tìm kiếm các câu trả lời đúng nhưng phải hạn chế sử dụng những cách thức trừng phạt bản thân. Trước mỗi câu trả lời

sai, tự nhủ sẽ không để điều đó tái diễn lần nữa.

Không sợ sai, luôn luôn học hỏi, xem xét các câu trả lời đúng vài ba lần liên tục sẽ đem lại hiệu quả cao cho quá trình học hỏi và ghi nhớ.

Tích cực tham gia những việc đòi hỏi tốc độ nhớ cao

Một trong những cách thức gia tăng khả năng ghi nhớ nhanh chóng và hiệu quả nhất là tích cực tham gia các bài tập nhớ nhanh. Bạn sẽ ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng thông tin đã dần khắc ghi trong bộ nhớ của bạn.

Đọc nhanh

Trí não của chúng ta trung bình có khả năng thu nhận 250 từ trên một phút và có thể lên đến 20.000 từ một phút.

Hãy so sánh việc bạn đi bộ trong công viên và lái xe với vận tốc 40km/giờ trên đường. Việc nào khiến bạn phải tập trung cao độ hơn?

Đọc sách cũng như vậy. Tốc độ đọc càng cao, bạn càng phải chú tâm hơn, nhờ vậy việc thu nhận và tiếp thu thông tin sẽ tốt hơn.

Hãy tập đọc từng cụm từ thay vì đọc từng từ. Canh đồng hồ để xem một phút mình có thể đọc được bao nhiêu từ. Cố gắng luyện tập để tăng dần tốc độ đọc hiểu cho đến khi đạt được khoảng 800 từ/phút.

Nghe nhanh

Hãy thử nghe những bài hát có nhịp điệu nhanh, dồn dập và cố ghi nhớ chúng. Ghi chú ra giấy những gì bạn nghe được. Cố gắng tăng dần số lượng từ ngữ ghi lại được sau mỗi lần nghe.

Bạn cũng có thể kết hợp việc nghe và đọc với nhau. Mở một bản nhạc với nhịp điệu nhanh dồn dập, vừa nghe vừa đọc sách. Thực hành để cân bằng tốc

độ cả hai.

Quan sát nhanh

Việc gia tăng tốc độ quan sát sẽ giúp bạn hạn chế bỏ sót thông tin, ngoài ra chúng còn giúp bạn nhận dạng được thông tin một cách đầy đủ trong thời gian ngắn.

Bạn có thể tự mình thiết kế các bài tập rèn luyện khả năng quan sát. Bắt đầu với các bài tập đơn giản rồi tăng dần độ phức tạp và rút ngắn thời gian quan sát, chắc chắn bạn sẽ thu được những kết quả đáng kinh ngạc.

Tập ghi nhớ thứ tự các lá bài Tây trong thời gian ngắn nhất. Quan sát một bức tranh trong vòng một phút rồi miêu tả đặc điểm của chúng.

Dùng một mảnh giấy đặt lên trên một câu văn hoàn chỉnh để che phần nội dung câu văn. Tập trung nhìn vào câu văn đang bị che lại. Sau đó, rút tờ giấy ra thật nhanh trong vòng một giây rồi lại che đi. Đọc hoặc viết lại câu văn đó.

Chơi các trò chơi như sodoku, cờ carô kèm theo giới hạn thời gian.

Luyện tập để đạt được độ chính xác cao nhất. Nếu có thể hãy luyện tập với tốc độ cao hơn. Trí não của bạn sẽ dần hoạt động với mức độ nhanh chóng và hiệu quả hơn gấp bội.

Bài tập

Trả lời nhanh các câu hỏi sau (mỗi câu 10 giây suy nghĩ):

1. Cái gì luôn ở phía trước bạn, mà bạn không bao giờ nhìn thấy?
2. Cái gì bạn không mượn mà trả?

3. Cái gì luôn đi đến mà không bao giờ đến nơi?

4. Bố mẹ có sáu người con trai, mỗi người con trai có một em gái. Hỏi gia đình đó có bao nhiêu người?

5. Có hai bình rộng miệng đựng đầy nước. Làm sao để cho tất cả nước vào trong một cái chậu mà vẫn biết nước nào của bình nào (không được cho cả bình hay bất kỳ dụng cụ đựng nước nào vào chậu)?

6. Bạn có thể kể ra ba ngày liên tiếp mà không có tên là thứ Hai, thứ Ba, thứ Tư, thứ Năm, thứ Sáu, thứ Bảy, Chủ nhật?

7. Câu hỏi nào mà bạn không bao giờ có thể trả lời "Đúng"?

8. Câu hỏi nào mà bạn không bao giờ có thể trả lời "Không"?

9. Cái gì có các thành phố mà không hề có nhà cửa, có các con sông mà không hề có nước và có các cánh rừng mà không hề có cây cối?

Đáp án

1. Tương lai.
2. Lời cảm ơn.
3. Ngày mai.
4. 9 người (bố, mẹ, sáu con trai đầu và 1 con gái út).
5. Cho cả hai vào ngăn đá sau đó lấy chúng ra cho vào chậu.
6. Ngày hôm qua, hôm nay và ngày mai.
7. Bạn đang ngủ à?
8. Bạn có nghe tôi nói gì không?
9. Bản đồ.

Kết luận



Chúng ta đang sống trong thời đại công nghệ khoa học phát triển đến chóng mặt. Mỗi ngày, chúng ta phải tiếp xúc với quá nhiều thông tin, kiến thức và cũng cần phải ghi nhớ không ít.

Chúng có thể được thu nhận một cách ngẫu nhiên, vô thức hoặc theo chủ định. Điều quan trọng là chúng ta lưu giữ và sử dụng chúng như thế nào trong cuộc sống.

Chúng ta đã trải qua gần 20 cách thức nhằm gia tăng trí nhớ. Không có cách thức nào là hoàn hảo. Tùy theo năng lực, sở thích và hoàn cảnh bạn sẽ chọn lựa cho mình những cách thức phù hợp nhất.

Đừng ngại thay đổi. Chúng ta thay đổi để sống tốt hơn bởi đời thay đổi khi

chúng ta thay đổi.

Cuốn sách bao gồm rất nhiều lời khuyên từ các chuyên gia thông qua những trải nghiệm của họ. Nếu bạn chỉ đơn thuần đọc "chơi" mà không cố gắng luyện tập và áp dụng những mẹo mực trong cuốn sách này thì tôi e rằng bạn khó đạt được điều mà mình mong muốn.

Hãy luyện tập cho đến khi những kỹ thuật này trở thành một phần thói quen, một phần cuộc sống, bạn sẽ ghi nhớ các số điện thoại, địa chỉ nhà, tên người, ngôn ngữ và nhiều điều khác một cách nhanh chóng, dễ dàng nhất và cuộc sống của bạn sẽ trở nên thoải mái hơn rất nhiều.

Một vài bài kiểm tra



Để giúp bạn hình dung lại toàn bộ những gì đã được đọc. Bạn nên thử thực hiện các bài kiểm tra sau.

Hãy lấy một chiếc bút, vài tờ giấy và một chiếc đồng hồ, chọn một nơi thật yên tĩnh và thử làm những việc sau:

Hãy đọc các danh sách sau chỉ một lần duy nhất. Sau đó, viết lại chúng theo thứ tự đã định. Mỗi từ liệt kê đúng bạn được 1 điểm. Liệt kê đúng vị trí bạn được thêm 1 điểm nữa. Áp dụng từ câu 1 đến câu 5.

1. Phở, chảo, dao, giấy, tẩy, con gà, thóc, hoa sen, xe máy, chìa khóa, ví, chén, gối, Quảng Nam, quế, muỗi, bảng tên, chậu hoa, cửa sổ, phấn.

2.

1. Thước kẻ
2. Ô tô
3. Xe đạp
4. Phấn
5. Bể bơi
6. Con mèo
7. Đèn bàn
8. Áo sơ mi
9. Máy tính
10. Compa
11. Hồ Xuân Hương
12. Mickey
13. Bánh mì
14. Điện thoại
15. Vở
16. Đồng hồ
17. Báo
18. Khăn trải bàn
19. Ba lô
20. Sách giáo khoa

3. Ghi nhớ các con số sau

1	89
1	144
2	233
3	377
5	610
8	987
13	1597
21	2584
34	4181
55	6765

4. 4546454976879149058 7

5. 14un34342error213935

6. Ghi nhớ số điện thoại của những người sau. Mỗi câu trả lời đúng được 4 điểm.

Nhà sách “Tri thức” 01223974583

Bánh kẹo “Ngon và Rẻ” 0462917324

Thầy Hoàn, dạy môn Hóa......01234756635

Xe ôm “Nhanh mà rẻ” 01435234567

Nha khoa “Răng đẹp” 0815495202

Chị Soang anh Phuông 0936772100

Hoa tươi “Không héo” 015442903

Trà đá “Uống là ghiền” 0435129797

7. Ghi nhớ địa chỉ sau. Mỗi thông tin đúng được 4 điểm.

Bạn An...235/87Z Lý Thái Tổ

Bạn Ngọc ....4A/176C/101 Lê Độ

Bạn Linh 54C Phố Quen, thị trấn Hoa Ban

Bạn Nguyên.. 3004/75A Lê Lai

Bạn Phương.. Ấp 3 , làng Độc Đáo

Bạn Châu Phòng 512, Khu tập thể

Xứ Huế, 120C Trần Khai Nguyên

Bạn Thanh.. 457F/12 Mountain Square, Highblue DC

Bạn Huy.. Canebanana Foundation, Post 584632

Bạn Dung.. 1865K/101 Xa Lộ Liên Á.

Bạn Tùng.. Lớp 12T1, trường THPT Trọng Điểm, Thôn Hoàng Hôn,

xã Bình Minh, huyện An Bình.

8. Ghi nhớ các sự kiện quan trọng sau. Mỗi sự kiện đúng được 4 điểm.

938.. Trận Bạch Đằng

1010.. Đổi tên thành Đại La thành Thăng Long

1789.. Chiến thắng Ngọc Hồi - Đống Đa

1939.. Chiến tranh Thế giới lần II

1776.. Cách mạng Mỹ

1917.. Cách mạng tháng Mười Nga

1770.. Năm sinh của Beethoven

1911.. Bác Hồ rời bến Nhà Rồng ra đi tìm đường cứu nước

1946.. Toàn quốc kháng chiến

1969.. Con người lần đầu tiên đặt chân lên Mặt trăng

9. Ghi nhớ ngày tháng và sự kiện (để trống ngày tháng điền sự kiện, trống sự kiện điền ngày tháng). Mỗi sự kiện đúng được 4 điểm.

19/9/1442.. Ngày mất của Nguyễn Trãi

20/12/1960.. Ngày thành lập Mặt trận dân tộc giải phóng Miền Nam Việt Nam

22/12/1944.. Ngày thành lập Quân Đội nhân dân Việt Nam

09/05/1945.. Ngày chiến thắng Phát xít

12/04/1961.. Lần đầu tiên con người bay vào vũ trụ

14/07/1789.. Quốc Khánh Pháp

11/11/1918.. Kết thúc chiến tranh thế giới lần I

23/04/1616.. Ngày mất của William Shakespeare

26/06/1945.. Ngày thành lập Liên Hiệp Quốc

08/08/1967.. Ngày thành lập ASEAN

10. Tìm hiểu ý nghĩa và ghi nhớ những từ ngữ sau. Mỗi từ đúng được 4 điểm.

Cane (tiếng Ý – con chó)

Crocodylidae (tên khoa học - cá sấu)

Leche (tiếng Tây Ban Nha – sữa)

Xán lạn (tiếng Việt – sáng sủa, rực rỡ)

Doorstep (tiếng Anh – ngưỡng cửa)

Sagacious (tiếng Anh – thông minh)

Bourgeois (tiếng Anh – giai cấp tư sản)

Aircraft (tiếng Anh – máy bay)

Fromage (tiếng Pháp – pho mát)

Contener (tiếng Anh - công ten nơ)

Tổng điểm: Mức điểm trung bình từ 90 đến 200. Nếu bạn đạt được số điểm cao hơn mức này thì nghĩa là bạn có trí nhớ rất tốt.

Nếu bạn chăm chỉ rèn luyện trí nhớ và tận dụng các phương pháp học được

trong cuốn sách này có thể đạt điểm số từ 360 đến 380 (Tức là tỷ lệ thành công trung bình đạt 90-95%). Thậm chí bạn có thể đạt 400 điểm (100% câu trả lời đúng).

Bạn có biết...

Dinh dưỡng với trí nhớ

Nếu bạn muốn cải thiện trí nhớ của mình thì việc đầu tiên bạn phải làm là bảo vệ nơi lưu trữ nó, giống như việc bạn muốn xây một ngôi nhà bền, đẹp và khang trang thì nền móng phải vững chắc. Đó là một phần lý do tại sao ngày nay các công ty dược phẩm đua nhau giới thiệu đến người tiêu dùng các loại dược phẩm từ thực phẩm chức năng đến các loại thuốc bổ dưỡng cho trí óc hay não bộ. Nhưng thay vì tốn tiền sử dụng các sản phẩm đó, bạn hãy lựa chọn cho mình một chế độ dinh dưỡng khỏe mạnh hàng ngày bằng cách bổ sung qua chế độ ăn uống. Nó vừa giúp bạn tiết kiệm một lượng lớn tiền bạc mà hiệu quả lại cao hơn.

Hãy bắt đầu ngày mới bằng một bữa sáng đủ dinh dưỡng, cung cấp năng lượng giúp tinh thần và cơ thể của bạn luôn tràn đầy sinh lực. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, bữa sáng là bữa chính trong ngày nên cần có đủ bốn nhóm thực phẩm: giàu glucid (tinh bột) (*cơm, phở, bún, mì, cháo, bánh mì, xôi, khoai…*), nhiều chất đạm (protein) *(thịt, cá, tôm, trứng, đậu nành…)*, bổ sung chất béo *(dầu thực vật, bơ*), và khoáng chất và nguyên tố vi lượng (rau củ và trái cây). Không chỉ bữa sáng mà tất cả các bữa ăn còn lại cũng nên đầy đủ chất dinh dưỡng. Điều này sẽ cải thiện quá trình vận hành trí não, qua đó nâng cao trí nhớ nhờ giới hạn được sự tụt giảm đường huyết – tác nhân gây ảnh hưởng tiêu cực đến bộ não.

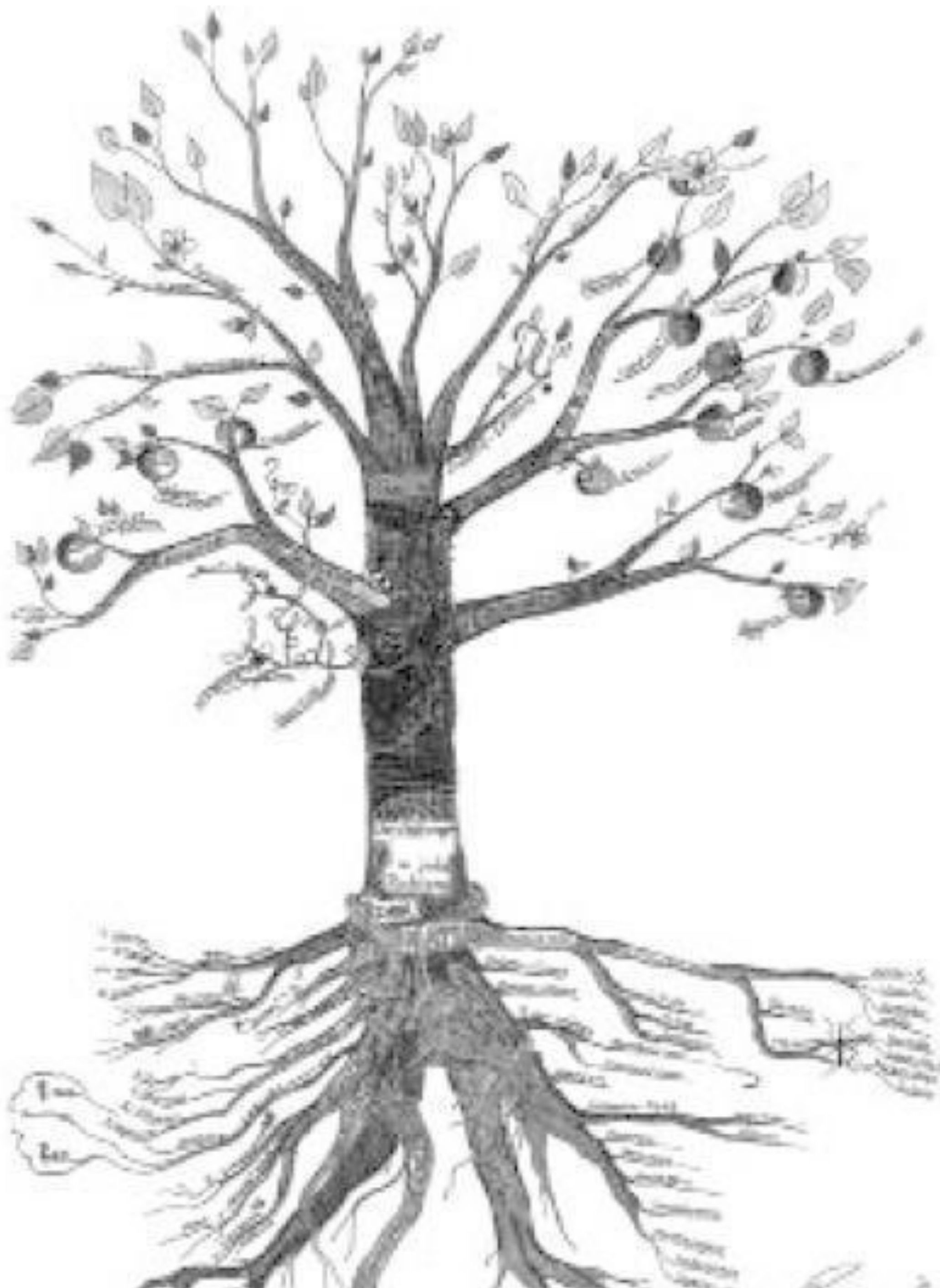
Ngoài các bữa ăn chính, bạn nên dùng thêm các loại rau quả. Những loại rau

quả này sẽ cung cấp các vitamin A, C, E, các khoáng chất, betacaroten, chất chống oxy hóa. Chúng giúp cho bộ não của bạn luôn trong tình trạng khỏe mạnh, ngăn chặn và loại bỏ các gốc tự do có hại. Bạn cũng có thể bổ sung thêm các vi chất như vitamin B6, B12 bằng cách uống thuốc. Tuy nhiên, bạn chỉ nên sử dụng chúng khi cơ thể bạn không có khả năng hấp thu tốt dưỡng chất qua việc ăn uống.

Bạn cũng nên ăn nhiều cá hơn thay vì thịt. Nghiên cứu cho thấy rằng DHA trong cá kìm hãm sự lão hóa não, ngăn ngừa suy giảm trí nhớ. Với trẻ em, nhiều công trình nghiên cứu cho thấy những trẻ được bổ sung DHA đạt điểm cao hơn trong các bài kiểm tra IQ, ít mắc phải các vấn đề về hành vi và cảm xúc, kỹ năng vận động cũng như trí não phát triển sớm hơn. Trong khi đó, omega-3 trong cá được cho là chất dẫn truyền để mở ra các trung tâm truyền thông trong các tế bào thần kinh. Thế nên nếu muốn thông minh, bạn hãy ăn nhiều cá.

Một yếu tố quan trọng khác chính là nước. Chúng ta nên uống đủ nước. Nước là một trong những thành tố quan trọng nhất trong cơ thể, cấu tạo nên các tế bào. Chiếm đến 70% bộ não, nước giúp cho bộ não luôn được duy trì khỏe mạnh, góp phần tăng cường trí nhớ. Khi bộ não có đủ nước, các chức năng hoạt động tốt, khi bị mất nước, não tiết ra cortisol – một loại hormone làm giảm khả năng lưu trữ thông tin hay nói cách khác là suy giảm trí nhớ. Nhiều người cho rằng uống nước là điều hiển nhiên nhưng uống đúng cách lại là chuyện khác. Tùy theo thể trạng của mỗi người mà lượng nước đưa vào cơ thể là khác nhau. Theo các nhà khoa học, trung bình một ngày bạn nên

uống từ 1,5 đến 2 lít nước. Không uống dồn vào một vài lần mà phải chia ra thành nhiều lần uống, không chờ đến lúc thật khát mới uống. Và lượng nước uống tập trung nhiều vào sáng sớm và giảm dần vào chiều tối.



Khổ: A1 (60cm x 84cm)

Giá bán: 30.000 đồng

Phát hành tháng 12 năm 2012

Có bán tại các hiệu sách trên toàn quốc

Tạo ebook: Tô Hải Triều